الكتاب الذى بيع منه أكثر من مليون نسخة

من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

أ.د. هارفيل هندريكس

كيف تحصل على الحب الذى تريده

دليل الأزواج

«لا أعرف دليلاً أفضل من هذا الكتاب، فهو يعين الأزواج الذين يرغبون فى إقامة علاقة زوجية أكثر نجاحاً».

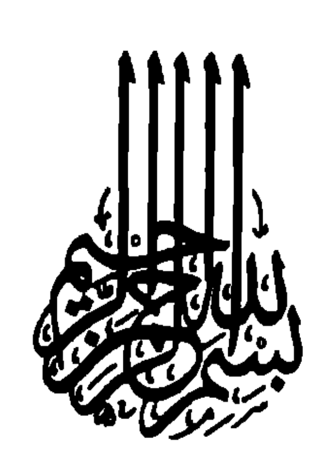
- «إم. سكوت بيك»، مؤلف كتاب «*The Road Less Traveled*»

هذه النسخة مزوّدة بمقدمة جديدة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

كيف تحصل على الحب

الذى تريده



كيف تحصل على الحب

الذى تريده

دليل الأزواج

د. هارفيل هندريكس





العنوان		الهاتف	رمز المنطقة	رمز الدولة
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص.ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠	١	+٩٦٦
طريق الملك عبد الله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمّام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الأحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
الجبيل. الجبيل الصناعية	تليفون	٣٤٠١٠٠٥	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣	٢	+٩٦٦
مكة المكرّمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)				
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١	٤	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى، تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
حولي. شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥
الشويخ. شارع الجهراء (البيبسي)	تليفون	٤٩٢٨٢٢٤		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الاولى ٢٠٠٨

Harville Hendrix, Ph.D

GETTING THE LOVE YOU WANT

a guide for couples



المحتويات

الجزء ٣ : التمارين

مقدمة الطبعة المنقحة

بقلم " هارفيل هندريكس " و " هيلين لاكيلى هانت " .

كنت قد كتبت في مقدمة الطبعة الأولى عام ١٩٨٨ أن هذا الكتاب جاء نتيجة لانهيار زواجي الأول . حيث كان الانفصال عن زوجتي الأولى هو ما جعلنى أصمم على استكشاف خبايا العلاقات العاطفية . أما في هذا التقديم ـ والذى أكتبه بعد ثلاثة عشر عاماً ـ فإنه يسعدنى أن أقرر حقيقة مختلفة . لقد تزوجت " هيلين لاكيلى " منذ تسعة عشر عاماً ، واعتماداً على الأفكار المطروحة في هذا الكتاب استطعنا تحقيق ما يعد به ، وهو ما يسمى بـ " الصداقة ذات العاطفة المتقدة " . وكذلك سعدنا باكتشاف حقيقة أن كوننا في علاقة حميمة تقوم على الود والتقارب هو أيسر بكثير . ففى هذه الأيام تخيم على حياتنا معاً حالة فريدة من الوئام . ومما قد يثير الدهشة أن هذا الوئام يمدنا بشعور مدهش من الطاقة ، التى يغذيها تقاربنا المستمر . وحتى أجسادنا التى تعيش مرحلة منتصف العمر ، حالياً ، تبدو أكثر حيوية .

وعلاوة على هذه " الصداقة ذات العاطفة المتقدة " فإننا نعيش أنا و " هيلين " حالة أخرى نسميها " الشراكة متقدة العاطفة " . حيث إننا شركاء في مهنة واحدة كذلك . في الواقع لقد أثرت " هيلين " كثيراً في عملى منذ أن تعارفنا لأول مرة كان كل منا قد بدأ في إبداء إعجابه بالآخر في عام ١٩٧٧ ، بعد مرور عامين على طلاقى

كانت " هيلين " على وشك إنهاء أطروحتها للماجستير ، تلك الأطروحة التى كانت تتعلق بموضوع الاستشارات الزوجية ، وكنت أنا أستاذاً فى كلية " بيركنز " لعلوم اللاهوت أذكر أننى قلت لها فى أول ليلة خرجنا فيها معاً إننى أريد أن أترك كلية بيركنز وأذهب للعمل فى مكان آخر ، إلا أننى لست متأكداً مما أريد أن أفعله بالضبط . ولقد حدثتها عن بعض البدائل التى أفكر فيها ، وكان من ضمنها أن أقوم بدراسة استكشافية متعمقة لسيكولوجية الأزواج . كنت فى حاجة لأن أعرف لماذا يجد الأزواج صعوبة فى الاستمرار معاً ، ولماذا يصابون بانهيار عندما تتداعى علاقاتهم العاطفية . لم أجد أبداً تفسيراً مناسباً لهذه الظواهر فى أى من الكتب المتخصصة . تحمست " هيلين " كثيراً لهذه الدراسة أكثر من أى من البدائل الأخرى التى ذكرتها ، وشجعتنى على أن أشاركها أفكارى التى لم تكن قد تشكلت بعد . وبعد خمس عشرة دقيقة من بداية حديثنا قالت لى : " إن فكرتك عن مركزية العلاقات تذكرنى بنظرية " أنا - أنت " لـ " مارتن بوبر " . ثم اقتبست إحدى عبارات " فيودور دستوفسكى " - والتى كانت قد حفظتها عن ظهر قلب منذ صغرها - والتى تقول : " إن الإنسان الذى يرغب فى الشعور بالعناية الإلهية ، لا ينبغى عليه أن يبحث عنها فى سماء عقله الفارغ ، بل يبحث عنها فى الحب " . وعندها قلت لها : " كلا " - حيث لم ألحظ الترابط الواضح بين أفكارى ونظرية " بوبر " عن هذه العلاقات أو بينها وبين روحانية " دستوفسكى " - ثم أضفت " لا أعتقد أن أفكارى لها أية علاقة بهذا أو ذاك "

فى ذلك الوقت ، كما هى الحال أيضاً الآن ، شعرت " هيلين " بالاتجاه الذى سوف تسير فيه أفكارى ، مع أننى لم أكن قد أدركت ذلك بعد .

وفى السنوات التى تلت هذا ، وبالإضافة إلى اهتمام " هيلين " بحياتنا العاطفية ، فإنها قامت كذلك بمشاركتى فى عملى بمنتهى النشاط . لقد نجحت إلى حد ما فى الاضطلاع بدورها التقليدى فى رعاية الأسرة ودعمها ، وكذلك فى المساهمة فى ميزانية الأسرة ، والمشاركة الوجدانية لباقى أفراد الأسرة . إلا أنها فى بعض الأحيان كانت تخرج عن المألوف وتتجاوز أدوارها التقليدية تلك وتتدخل فى بعض الأمور التى تحتاج إلى تدخل سريع ومحورى . فأحياناً عندما يتقبل الآخرون أفكارى على أنها مسلمات لا تقبل الجدل ، فإنها تقوم هى بالتشكيك فيها ، أو قد تدفعنى إلى تعميق مفاهيمى . ولكن أكثر ما أحمدها عليه هو أنها كانت دائماً تهتم بى وبعملى ، وكانت ترغب فى أن يكون عملى وسيلة لزيادة ارتباطى بها وتوطيد علاقتنا معاً . ويمكننى أن أقول بكل صدق وأمانة إن كل فكرة تضمنها هذا الكتاب إنما هى فى أصلها ، مستمدة من علاقتنا . ولهذا ، فعندما طلب منى أن أكتب تقديماً جديداً للإصدار المعدل من هذا الكتاب ، كان من الطبيعى أن أطلب من " هيلين " أن تكتبه معى . فقد حان الوقت أن يكون دورها ـ كشريك فى هذا العمل ـ واضحاً وملموساً .

وعندما بدأنا ، أنا و" هيلين " ، نفكر فيما نكتبه غمرتنا أمواج من الحنين إلى الماضى . حيث تذكرنا سنوات البحث الطويلة التى قضيناها فى التفكير والجدال التى سبقت الإصدار الأول . فى البداية تجادلنا حول نوعية ما سوف نكتبه ؛ هل يكون كتاباً مخصصاً للأزواج أم يكون للمتخصصين فى علاج المشاكل الزوجية ؟ وعندما قررنا أن يكون الكتاب لغير المتخصصين ، تساءلنا : هل نضمنه بعض التمرينات أم لا ؟ وإذا وضعنا فيه التمرينات ، فأى التمرينات نختارها للكتاب ؟ لقد استغرقت الكتابة نفسها سنوات عديدة . تذكرنا بكل إعجاب كاتبنا " جو روبنسون " الذى ساعدنا فى تنظيم

أفكارنا وقام بتدوينها بحماسة وبساطة ، وهذه البساطة هى واحدة من المفاتيح المهمة التى ساعدت على إنجاح هذا الكتاب . كما تذكرنا شعورنا بالحماس عندما صدر الكتاب لأول مرة عام ١٩٨٨ ، وعندها - لدهشتنا الشديدة - نوقش هذا الكتاب فى إحدى حلقات برنامج " أوبرا وينفرى " الشهير . ولقد ساهم دعم أوبرا لهذا الكتاب فى أن يُدرَج فى قائمة " نيويورك تايمز " لأكثر الكتب مبيعًا . وهو الأمر الذى فاق توقعاتنا . ولقد استمر عدد قراء هذا الكتاب فى التنامي على مر السنين ، حتى وصلت مبيعات هذا الكتاب إلى أكثر من مليون ونصف مليون نسخة ، وتُرْجِم إلى أكثر من ثلاثين لغة .

تذكرنا ، أنا و" هيلين " ، ظهور الاهتمام الفائق بأسلوب " الصورة الذهنية " أو " الإيماجو " ، وهو الاسم الذى يشير إلى علاج الأزواج فى هذا الكتاب . منذ نهاية حقبة الثمانينات ازداد عدد المعالجين للمشاكل الزوجية المهتمين بتلقى التدريب على هذا النوع من علاج العلاقات الزوجية . واليوم هناك ما يزيد على ألف وخمسمائة معالج ينتهج هذا الأسلوب العلاجى فى أكثر من ثلاثين دولة فى جميع أنحاء العالم . وهناك أكثر من مائة وخمسين محاضراً يقيمون حوالى أربعمائة ورشة عمل سنوياً حول أسلوب العلاج بالصورة الذهنية " الإيماجو " . وهناك عشرون عضو هيئة تدريس فى معهد علاج العلاقات الزوجية بالصورة الذهنية يقومون بتدريب العديد من المعالجين بمعدل ثابت سنوياً فى اثنتى عشرة مدينة . إن توافر هذا الكم من الكفاءة والنشاط قد ساعد فى تحويل العلاج بالصورة الذهنية إلى حركة ينبغى لها أن تصبح قوة فاعلة فى التحول الاجتماعى .

بعد أن استرجعت أنا و" هيلين " هذه الأحداث العجيبة ، شعرنا ، للحظة ، أننا مجرد مشاهدين ولسنا نحن من أبدع هذا الكتاب . لقد قمنا فقط بإدارة العجلة ، ولكننا لا نشعر بأننا أصحاب

الفضل فى هذا النجاح المستمر . إننا نشعر بأننا كالوالدين اللذين علما طفلهما قيادة الدراجة بدفعه والركض بجواره ، ولكنهما الآن ينظران برهبة إلى ابنهما ـ بعد أن صار يافعاً ـ وهو يفوز بالمركز الأول فى سباق الدراجات . لقد كنا هناك في البداية ، لقد أعطيناه الدفعة الأولى . ولكن طفلنا حقق نجاحاً هائلاً ، نجاحاً نحن مسئولان عنه بصورة جزئية لا أكثر .

السؤال هنا هو ، هل نحن وحدنا المسئولان عن نجاح هذا الكتاب ، وكذلك عن تزايد استخدام أسلوب العلاج بالصورة الذهنية ؟ إن أبسط إجابة على هذا السؤال هى أننا قمنا بتأكيد وتعزيز وضع قائم بالفعل . خلال النصف الثانى من القرن العشرين بدأ المفهوم التقليدى للزواج يفقد مكانته لدى العديد من الأزواج . ولقد شاع هذا الفكر لدرجة أن عدداً كبيراً من الأزواج ، فى ظاهرة غير مسبوقة ، فضلوا آلام الطلاق ومتاعبه على الحفاظ على الاستمرار فى علاقة سخيفة وغير سعيدة . وفى الستينات والسبعينات من القرن العشرين بدأ الأزواج فى التشكيك فى فكرة الزواج من أساسها ؛ حيث بدأوا يختبرون أموراً جديدة مثل " الزواج المفتوح " والشراكة فى السكن ، آملين أن يستطيعوا إيجاد وضع تعايشى أكثر فائدة من خلال التخلى عن تقاليد ورسميات العلاقات المتعارف عليها

ولكن هناك العديد من الذين تزوجوا وفقاً للتقاليد ، وكانوا يرغبون فى تكوين علاقات تكون أكثر امتداداً وأكثر عمقاً وأكثر فائدة من العلاقات التى خاضها آباؤهم وأجدادهم . العديد من الأزواج طالبوا بأن يقدم علاج المشاكل الزوجية المزيد من الفائدة للحياة الزوجية ولكن أنماط هذا العلاج التى كانت متوافرة فى ذلك الوقت كانت تركز على نفسية الفرد ولم تكن تعنى بديناميكية هذه العلاقات . وكانت الآلية التى يعتمد عليها هى العمل مع كل فرد من الزوجين على حدة

لحل مشكلاته ، ثم يتم ـ بعد ذلك ـ الجمع بين هذين الشخصين ، وبقليل من الجهد أو التبصر ـ يمكن إيجاد علاقة حب مرضية بينهما

هذا النمط العلاجي التقليدى كان له معدل نجاح محدود ، هذا إذا ما عرّفنا النجاح على أنه عدم حدوث الطلاق . إن حوالى ثلثى عدد الأزواج الخاضعين لهذا النمط من العلاج كانوا يفشلون فى المواءمة بين خلافاتهم ويقررون أن ينفصلوا . وحتى هؤلاء الذين لا يلجأون إلى الطلاق يظلون يطالبون بحاجتهم إلى المزيد من الدعم والتبصر بشكل أكبر مما مُنحوا فى العلاج التقليدى . إن الاستشارات الزوجية منحتهم فهماً أوضح لبعض الأمور التى من شأنها تحسين مهارات التواصل بينهم ، ولكن ، مع هذا ، ظلت علاقاتهم غامضة إلى حد ما . وعلى الرغم من كم المعرفة التى حصلوا عليها من خلال العلاج الزوجى ، إلا أنهم استمروا فى انتهاج الأساليب التى تؤدى إلى الهزيمة النفسية . والأهم من هذا هو أنهم شعروا بأن علاقاتهم الزوجية يمكن أن يتم رأب صدعها ، وهذا الأمل يشعرون به ، إلا أنهم عاجزون عن رؤيته أو تحقيقه .

لعل من أهم الأسباب التى زادت من شعبية هذا الكتاب ـ بجانب أسلوب العلاج بالصورة الذهنية ـ هو أننى ، شخصياً ، قد عايشت شعور الإحباط الناتج عن المرور بتجربة نهاية علاقة زوجية فاشلة . عندما بدأت فى تكوين نظريتى الخاصة وتطبيقها على علاج المشاكل الزوجية كان من المهم لى أن أحاول الإجابة على الأسئلة التى أثيرت من خلال فشل زواجى الأول . إحدى الحقائق التى توصلت إليها من خلال استكشافى للعلاقات الزوجية هى أنه على كلا الزوجين أن يتخليا عن الوهم السائد لدى كل إنسان بأنه مركز الكون ، ويجب على كلا الزوجين النظر للطرف الآخر على أنه شريك حياته . (أذكر

الآن المقولة الشائعة " أنت وأنا واحد ، وأنا هذا الواحد ") . عندما يتخلى كلا الزوجين عن نظرتهما المركزية فإنه يحدث شيء غير اعتيادى ؛ وهو أن العلاقة الزوجية ذاتها هى التى تصبح مركزية . وبمجرد حدوث هذا التحول الجوهرى يتمكن الزوجان من العمل لتحقيق الهدف الأساسى من علاقتهما ، فيستطيعان عندها البدء فى تقبل حقيقة أن كونهما داخل علاقة حب حميمة يتطلب منهما استرجاع كل مشاكل طفولتهما بحيث يستطيعان العمل على حلها معاً . لقد ولدنا من خلال علاقة زوجية ، وجرحنا فى علاقة زوجية ، ولسوف نشفى من خلال علاقة زوجية . تلك هى الفكرة التى نجحت مع العديد من الأزواج .

تجريد معالج المشاكل الزوجية من عرشه

هناك سبب جوهرى آخر لنجاح هذا الكتاب فى رأيى ورأى " هيلين " ، وهو أنه يتحدى مفهومًا كان سائداً فى أوساط علاج المشاكل الزوجية ؛ وهذا المفهوم يرى أن هذا المعالج هو مصدر الشفاء . فى نظرية العلاج من خلال الصورة الذهنية يتحول المعالج إلى مجرد معاون لعملية العلاج . وهذا الأمر لا يقلل من أهمية المعالج على الإطلاق ، بل على العكس ، يزيد من الحاجة إلى وجود معالج كفء . الأمر يشبه الحاجة إلى طبيب توليد وليس قابلة ، فطبيب التوليد يكون على قدر من الكفاءة ، بحيث يقوم بتسهيل حدوث عملية طبيعية ، وهى الولادة ، دون أن يتدخل فيها بالفعل .

والمثير للاهتمام هنا أنه على الرغم من أن هذا التحول من التركيز على المعالج إلى التركيز على العلاقة نفسها كان تحولا بارزاً وضخماً ، إلا أننا لم نكن مدركين لذلك حتى طُبعَ الكتاب . ومرة أخرى كانت

وجهة نظر " هيلين " تفرض نفسها حيث قالت لى : " إنك تجرد معالج المشاكل الزوجية من سلطته ، وتحول التركيز كله ليصير منصباً على العلاقة بين الزوجين ذاتهما وليس على العلاقة بين الزوجين والمعالج " . وعلى الفور أدركت أنها محقة . وبمجرد أن ناقشنا هذه الفكرة بدأنا فى فهم أهمية هذا التحول . واحدة من الآليات الأساسية للعلاج التقليدى للمشاكل الزوجية هى التحويل . والتحويل هو أن تقوم بنسبة إحدى الصفات أو الخصائص الخاصة بك ـ وفى هذه الحالة يسمى تحويلاً إسقاطياً ـ إلى شخص آخر ، أو تقوم بنسبة إحدى الصفات أو الخصائص التى يتميز بها أحد الأشخاص إلى شخص آخر ، كأن تقول لأحد الأشخاص " إنك تتصرف مثل أمى " وبمجرد حدوث هذا التحويل بين الزوج والمعالج ، يستطيع المعالج استخدام هذا المفهوم بشكل إيجابى لمساعدة الزوجين على تجاوز المشكلات التى حدثت فى الماضى . هذا التحويل هو جزء أساسى فى العلاج . ويمكن الاستدلال على نجاح العلاج عندما يتجاوز الزوج التحويل ويعود إلى اعتبار المعالج شخصاً مختلفاً مرة أخرى .

وكما سنرى من خلال قراءة هذا الكتاب ؛ فسوف يحدث التحويل أيضاً بين الأزواج فى العلاقات العاطفية . وفى الواقع لا توجد وسيلة لتجنب وقوع هذا التحويل . وقد يكون هذا التحويل خلال مرحلة الحب الرومانسى ظاهرة إيجابية حيث يتخيل الزوج أن شريكة حياته تملك العديد من خصاله ، هو ، الجيدة وكذلك بعض الخصال الإيجابية التى كان يتمتع بها بعض الأشخاص الذين تأثر بهم فى طفولته . ولكن ، فيما بعد ، مع ظهور الخلافات يبدأ الزوج فى إضفاء الخصال السلبية على شريكته . وهذه هى النقطة التى يتداعى عندها الزواج . حيث يبدأ الأزواج فى قول عبارات مثل " لقد تغيرت . لست أنت نفس الشخص الذى تزوجته " . فى الواقع إن ما

تغير ليس هو الشريكة وإنما الذى تغير هو الصفات التى يقوم الزوج بإضفائها على شريكته . إن أسلوب العلاج باستخدام الصورة الذهنية يساعد الزوج على استخدام هذا التحويل كمصدر للعلاج . هذا الأسلوب قريب الشبه بالديناميكيات النفسية المستخدمة فى علاج المشاكل الزوجية بالأسلوب التقليدى ، الفرق هنا أن التحول يكون بين الأزواج أنفسهم وليس بين الزوج والمعالج .

بعض الأزواج يستطيعون أن يحلوا مشكلة التحول هذه بدون أى مساعدة خارجية . ولكن معظم الناس يحتاجون إلى مجموعة من التمارين المعدة خصيصاً ، أو أن يطلبوا العون من المعالج الزوجى حتى يساعدهم على خلق منطقة آمنة ، ويوفر التعليمات الأولية خطوة بخطوة لإرشادهم عبر العملية كلها . ومثل الملايين الذين سبقوك وقرأوا هذا الكتاب ، ستجد أن قراءة الكتاب وممارسة التدريبات الواردة فيه سوف تساعدك على القيام بعملية التحول هذه . وإذا كان القارئ ينشد المزيد من المعونة فيسعدنا أن نبلغه أنه يوجد الآن العديد من المعالجين المؤهلين الذين يمكنهم أن يقدموا له المساعدة .

التغييرات التى أدخلناها على الطبعة المنقحة

عندما عرفنا أن الطبعة المنقحة من هذا الكتاب سوف تمنحنا الفرصة لكى نجرى تغييرات فى متن الكتاب بالإضافة إلى أننا سنكتب تقديماً جديداً ، قمنا بقراءة الكتاب بعناية ، باحثين عن أى جوانب قصور فى النظرية ، أو أية تغييرات لابد أن تجرى فى عملية العلاج لقد فوجئنا عندما اكتشفنا أن معظم ما عرفناه فى الثلاثة عشر عامًا الماضية ـ التى تفصلنا عن الطبعة الأولى ـ يمثل امتداداً لما كتبناه فى الطبعة الأولى وليس تصحيحاً أحد هذه الامتدادات هو أن

ديناميكيات الشراكة التى وصفناها فى علاقات الزواج وقتها لاتزال كما هى حتى الآن . إننا نشعر بالحماس لتقديم رؤانا الجديدة التى سوف نقدم بعضها فى كتاب قادم . ولكننا نرغب فى أن نؤكد للقارئ أن النظرية الأساسية للكتاب مازالت هى الأساس

التغييرات الوحيدة التى أحسسنا بأننا يجب أن نقوم بها فى هذه الطبعة هى أننا يجب أن نوضح بعض النقاط حول ختام الفصل السابع ، وإعطاء مزيد من التمارين فى الفصل التاسع والتى تعرف بـ " تمارين المرآة " . وعلى ذكر ختام الفصول ، لقد عرفنا مدى أهمية عملية اختتام الفصل . فهى عملية تتطلب وقتاً أكثر مما كنا نعتقد سابقاً . أما " تمارين المرآة " فهى تسمى اليوم " حوار الأزواج " ولقد تم توسيعها لكى تشمل خطوتين إضافيتين وهما التوكيد والاعتناق العاطفى ، وهما المفهومان اللذان لم نكن قد اكتشفناهما وقت صدور الطبعة الأولى . وكما سيرد فى الفصل التاسع فإن خلق " انعكاس " لشريك الحياة وتحليل شخصيته بدقة هو الخطوة الأولى الجوهرية لفهم شخصيته بجميع تفاصيلها . ولكن مع هذا قد لا تكون تلك الخطوة وحدها كافية لإقامة حس تواصلى واضح . إذا كان بإمكانك الاستمرار فى تأكيد وجهة نظر شريكك / شريكتك مثل أن تقول له : (" كلامك منطقى ، إنك لا تهذى ") ومن ثم تتعاطف معه / معها بأن تقول : (" أستطيع أن أقدر لماذا تشعر / تشعرين بالغضب ") فإنك بهذا تقوم بتعميق العلاقة بينكما . أو كما أنصح دائماً الأزواج وأقول لهم : لا تقتصروا على التقارب فقط بينكما بل تجاوزوه إلى التواصل ، ومن ثم إلى أن يتحد كل منكما بالآخر .

بالنسبة لى أنا و" هيلين " فقد تمتعنا بمعايشة تلك المرحلة السامية من الوئام فى علاقتنا الخاصة . وكذلك فقد رأيناها تتمثل أمامنا فى حياة العديد من الأزواج الذين تلقوا هذا العلاج من خلال الصورة

الذهنية . ونحب أن نختم هذا التقديم بإطلاع القارئ على بعض التعليقات لهؤلاء الأزواج أحد الرجال الذين قرأوا الكتاب قال لى معبراً عن فهمه الجديد الذى تشكل بعد القراءة " لقد تعلمت أن نظرتى للحياة ليست أكثر صدقاً من نظرة زوجتى ، بل إننا عندما نجمع نظرتينا معاً فإننا نأتى بنظرة جديدة لا يستطيع أحدنا بمفرده أن يُكوِّنها . إننا نتخلى عن بعض الأشياء فقط لكى نحصل على أشياء أسمى وأكثر نفعاً ، لقد ظهر تغير واضح فى زواجنا " . وزوجان آخران ـ حضرا إحدى الندوات الأسبوعية التى ألقيتها ـ كتبا لى قائلين : " إن الأمور التى كانت تباعد بيننا فى الماضى أصبحت الآن تقربنا من بعضنا ، وأصبحنا نتعاطف مع بعضنا . وربما لأول مرة فى عمر حياتنا الزوجية والتى تقترب من ثمانية وعشرين عاماً ـ نشعر بالأمان ، وهذا هو ما كنا دائماً نحلم به ، ولا نصدق حتى الآن أن حلمنا قد تحقق ! " . وكتب لى زوجان آخران كلامًا شبيهًا بهذا حيث قالاً : " إن ما تعلمناه فى ورش العمل التى أقَمْتَها ومن كتبك قد أحدث لنا تحولاً جذرياً فى علاقة كل منا بالآخر . إننا نعيش الحب مرة أخرى ، ونحن فى غاية الدهشة لهذا "

وكما اكتشف العديد من الأزواج . إذا تسرب هذا الكتاب إلى أعماق قلبك وطبقت التمرينات الموجودة فيه كما هى مذكورة فى الكتاب فسوف تحصل على علاقة زوجية أكثر حباً ومتانة وأكثر إرضاء من الأعماق . إن علاج المشكلات الزوجية من خلال الصورة الذهنية ليس مجرد نظرية للتفكير مليئة بالأمل فحسب ، بل هى طريقة مُجَرّبة وفعالة لخلق علاقة متقدة العاطفة كنت تتمناها طوال حياتك . وكما سترى فالزواج فى حد ذاته يعد علاجاً ، فقط إذا ما نظرنا إليه بإيجابية

نيو جيرسى ، أبريل ٢٠٠١

مقدمة

إن نمط الحياة فى مجتمعنا المعاصر لا يزال يرسخ لديك فكرة أن الزواج أشبه بصندوق مغلق . فالخطوة الأولى فى الزواج هى أن تختار شريكك ثم بعدها تنتقل إلى الخطوة الثانية ، وهى أن تدخلا إلى هذا الصندوق . وبمجرد أن تبدأ فى الاستقرار أنت وشريكك داخل هذا الصندوق تتسنى لك الفرصة ، لأول مرة ، لأن ترى عن قرب ؛ فإذا أعجبك ما ترى بقيت داخل الصندوق ، وإلا خرجت منه وأخذت تفتش عن شريك آخر يناسبك . وبتعبير آخر يمكن أن نقول إن الزواج يُنظَر له على أنه حالة ثابتة لا تتغير ، وأن نجاحه أو فشله يتوقف على قدرتك على اختيار شريك مناسب . إن أكثر الحلول شيوعاً للزيجات التعيسة ـ وهو الحل الذى يستخدمه نصف عدد المتزوجين تقريباً ـ هو الطلاق ثم البداية من جديد مع شريك جديد لعله يكون أفضل .

إن المشكلة الكامنة فى هذا الحل أن تبديل الصناديق ينطوى على الكثير من الألم . فهناك مآس تنتج عن توزيع الأبناء بين الأبوين ، وكذلك من تقسيم الممتلكات بين الزوجين ، ناهيك عن الأحلام والأمانى التى بنيت على هذه العلاقة والتى ذهبت أدراج الرياح . وهناك أيضاً الخوف من الدخول فى علاقات حميمة مرة أخرى خشية تجدد الفشل . وكذلك الأذى العاطفى لساكنى الصندوق الآخرين ،

وهم الأطفال ، حيث يكبرون حاملين إحساساً بالمسئولية عن وقوع هذا الطلاق ، بالإضافة إلى أنهم سوف يتشككون دوماً فى مقدرتهم على الحصول على حب يدوم للأبد .

ولسوء الحظ لا يبدو للطلاق ـ فى هذه الحال ـ من بديل إلا البقاء فى الصندوق وإحكام غلق غطائه ومعايشة علاقة زوجية تعيسة حتى نهاية العمر . وهؤلاء الذين يلجأون إلى هذا الحل البديل يقومون بالتعايش مع هذا الزواج الفارغ من مضمونه من خلال التركيز على عادات أخرى مثل الأكل بشراهة ، أو تعاطى المخدرات والكحوليات وإغراق أنفسهم فى الأنشطة والعمل والخيالات الرومانسية ، ويفقدون تماماً إيمانهم بأنهم يوماً ما سوف يتمتعون بدفء الحب .

فى هذا الكتاب أقدم رؤية أكثر عوناً و ـ كما أزعم ـ أكثر دقة عن علاقات الحب . فالزواج ليس علاقة ساكنة بين شخصين لا يتغيران . إن الزواج هو رحلة نفسية وروحانية تبدأ بنشوة الانجذاب ، ثم تنعرج إلى مرحلة استكشاف الذات الأخرى ، ثم تبلغ ذروتها بخلق اتحاد بين الزوجين تميزه الحميمية والبهجة والاستمرارية . إن إدراكك لحقيقة هذه الرؤية لا يعتمد على قدرتك على اختيار الشريك المثالى ، بل يعتمد على مدى رغبتك فى اكتساب المعرفة حول خفايا ذاتك أنت .

تاريخى الشخصى

عندما بدأت فى العمل لأول مرة كمعالج ، كنت أقوم بتقديم الاستشارات إلى الأفراد والأزواج على السواء ولكننى كنت أفضل أن أعمل مع كل فرد بمفرده . فالتدريب الذى تلقيته كان موجهاً نحو تقديم الاستشارات للأفراد ، وكنت عندما أتعامل مع أى فرد بمفرده

أشعر بأن مقدرتى العلاجية أفضل ، وأشعر بفاعلية عملى . ولكننى لم أشعر بهذا الشعور عندما كنت أتعامل مع الأزواج . فعلاقات الزواج كانت تنطوى على عدد من المتغيرات المعقدة التى لم أكن مؤهلا للتعامل معها . وانتهى بى الأمر إلى فعل ما كان يفعله باقى المعالجين ، وذلك بالتأقلم مع المشكلة والتعاقد على استشارات زوجية أخرى . وعندما كان يفشل هذا الأسلوب كنت أفرق بين هذين الزوجين وأجعل كلاً منهما فى مجموعة استشارية مختلفة ، أو أعمل مع كل منهما على حدة .

فى عام ١٩٦٧ تفاقم شعورى بالحيرة تجاه سيكولوجية العلاقات الزوجية عندما بدأت أعانى من مشاكل فى زواجى . كنت أنا وزوجتى متمسكين للغاية بهذا الزواج . وكنا أنجبنا طفلين صغيرين ولهذا فقد كرسنا ثمانى سنوات من عمرنا فى مراجعة المعالجين والعمل على إنجاح الزواج . ولكن بلا جدوى . وفى عام ١٩٧٥ اتخذنا قرار الطلاق .

وبينما كنت جالساً فى قاعة المحكمة المختصة بالطلاق منتظراً دورى للدخول على القاضى ، أحسست بفشل مزدوج ، فقد أحسست بأننى قد فشلت كزوج وكمعالج . وكان علىَّ فى ذلك اليوم بالذات أن ألقى محاضرة عن الزواج والأسرة . وفى اليوم التالى كالعادة كان علىَّ أن أقابل عدداً من الأزواج لأقدم لهم استشارات زوجية . وعلى الرغم من كل تدريبى المهنى الذى تلقيته فإننى قد شعرت بالارتباك والتشتت والإحساس بالهزيمة تماماً كباقى الأزواج الجالسين بجانبى منتظرين سماع أسمائهم تُنادَى للدخول على القاضى .

وفى السنة التى تلت طلاقى كنت أستيقظ من النوم كل صباح شاعراً بإحساس جارف بالخسارة ، وعندما كنت آوى إلى الفراش فى الليل كنت أبقى لبرهة أحدق فى سقف الحجرة محاولاً إيجاد تفسير

لفشل زواجى . بالطبع كنت أنا وزوجتى نمتلك ـ كباقى الناس ـ الأسباب العشرة التى تؤدى إلى الطلاق . ففى زوجتى بعض ما لا أحبه فيها ، وهناك ما لا تحبه فىَّ ، كانت اهتماماتنا مختلفة ، وكانت أهدافنا مختلفة . ولكننى كنت أشعر أنه خلف هذه الشكاوى العديدة يوجد سبب رئيسى خفى لتعاستنا معاً ، على أن عدم إدراكنا لهذا السبب هو ما جعلنا نؤجل اتخاذ قرار إنهاء زواجنا لثمانى سنوات كاملة .

وبمرور الوقت تحول إحساسى باليأس إلى رغبة ملحة لتفسير مشكلتى تلك تفسيراً منطقياً : لم أكن لأترك مأساة زواجى هذه تمر دون أن أخرج بتفسير واضح لها . وبدأت فى تركيز جهودى على تعلم كل ما بوسعى عن علاج مشاكل العلاقات الزوجية . وعندما بحثت فى الكتب والمجلات المتخصصة فى هذا المجال دهشت عندما لم أجد إلا عدداً قليلاً من المناقشات المفيدة عن الزواج ، وحتى هذه المناقشات كانت تميل إلى تحليل سيكولوجية الفرد والعائلة ؛ فلم أجد فيها أى نظرية شاملة تبين تعقيدات العلاقات بين الجنسين . ولم أجد أيضاً تفسيراً مُرْضياً لتلك الأسباب القوية التى بإمكانها أن تدمر الزواج . ولم يكن هناك ما يبين لى الشىء الذى كان ينقص زواجى الأول لكى يكون زواجاً ناجحاً .

ومحاولة منى لسد هذه الفجوة ، قمت بالعمل مع مئات من الأزواج فى عيادتى الخاصة ومع آلاف غيرهم فى ورش العمل والندوات . ومن خلال بحثى وملاحظاتى العيادية قمت ، تدريجياً ، بتكوين نظريتى الخاصة عن علاج مشاكل العلاقات الزوجية وأسميتها نظرية العلاج بواسطة الصورة الذهنية أو الإيماجو (Imago) . كان توجهى فى هذه النظرية توجها انتقائيا قائماً على اختيار عدة عناصر لتكوين هذه النظرية . فقد قمت بالمزج بين علم النفس والعلوم السلوكية والتقاليد

التجريبية الروحانية ، وأضفت إليها بعض عناصر التحليل الاجرائى ونظرية " الجشطلت " ونظرية الأنظمة والعلاج الإدراكى . ومن وجهة نظرى ، فإن كل مدرسة من هذه المدارس الفكرية بمفردها قد ساهمت مساهمة مهمة ومنفردة فى فهم سيكولوجية الفرد ، ولكن أفكار هذه المدارس كانت أكثر قدرة على إزالة غموض علاقات الحب عند جمعها معاً فى طرح جديد .

وعندما بدأت فى تنفيذ أفكارى تلك مع الأزواج فإنها أدت إلى نتائج واعدة . فقد انخفض معدل الطلاق بين الأزواج المعالجين لدىَّ ، وأولئك الأزواج الذين استمروا معاً أبلغونى بحدوث حالة من الوئام فى علاقاتهم الزوجية . ومع ازدياد إحساسى بالنجاح بدأت أحاضر كلا من الأفراد والأزواج . وفى النهاية قمت بإعداد ورشة عمل أولية للأزواج أسميتها " البقاء معاً " . وفى عام ١٩٨١ بدأت فى إقامة برنامج تدريبى للمحترفين ، وحتى اليوم هناك ما يزيد على الثلاثين ألفاً ممن تعاملوا مع أفكارى ، سواء من خلال الاستشارات أو من خلال ورش العمل أو الندوات .

حول هذا الكتاب

إننى من خلال تأليفى لهذا الكتاب أرمى إلى تحقيق هدف مزدوج ، هو : أولاً : أن أتشارك مع القراء من خلال خبرتى فى سيكولوجية علاقات الحب ، وثانياً : أن أساعدك فى أن تحول علاقتك الزوجية إلى نبع دائم الجريان من الحب والألفة . إن هذا الكتاب ، باختصار ، هو دليل عملى يُمَكّنك من خلق علاقة متقدة العاطفة مع شريكة حياتك .

ينقسم هذا الكتاب إلى ثلاثة أقسام : فى القسم الأول أقوم بسرد مصير معظم علاقات الحب ، والتى تنقسم بدورها إلى عدة مراحل هى الانجذاب ثم الحب الرومانسى ثم صراع القوى . وأنا أدعوك ـ وأنت تبحر معى خلال الوصف الذى سأقدمه ـ إلى أن تنظر إلى هذه التفاصيل على أنها دراما سيكولوجية شائعة . إننى أطلق على هذه الدراما اسم " الزواج غير الواعى " وأعنى بهذا الاسم : الزواج الذى ينطوى على الرغبات الخفية والسلوكيات الخاطئة التى نحملها معنا منذ طفولتنا والتى تؤدى ، حتماً ، بالزوجين إلى التشاحن والتصارع .

وفى القسم الثانى أستكشف معك نمطاً مختلفاً من أنماط العلاقات الزوجية التى تحملها معك منذ طفولتك ولم يُقَدَّر لك أن تشبعها حينئذ ، وهذا الإشباع يتم بوسائل إيجابية . أولاً : سوف أبين لك آلية ثبتت فاعليتها فى تجديد إذكاء جذوة الحب . هذه العملية تستدعى التشارك الروحى بين الزوجين ، وتمنحك الدافع لكى تعمل على حل مشاكلك الكامنة . ثانياً : سوف أبين لك كيف تستعيض عن المواجهات الحادة والنقد والتكتيكات التى تحملها معك منذ طفولتك بعملية علاجية تستدعى نضجاً ومساندة متبادلة بينك وبين شريكك . وفى النهاية سوف أريك كيف تستطيع أن تحول استياءك وغضبك ، المكبوت فى نفسك ، إلى تعاطف وتَفَهُّم لشريكك

أما القسم الثالث من الكتاب فيقوم بتجميع الأفكار المذكورة فى القسمين السابقين ويضعها فى برنامج علاجى ، للعلاقات الزوجية ، مصُمَّم بطريقة تستغرق عشرة أسابيع . وستجد فى هذا القسم ، أيضاً ، سلسلة من التمرينات التى ثبتت فاعليتها ، بحيث تقودك خطوة بخطوة ، وبحيث يمكنك أن تنفذها فى بيتك حيث تتمتع بالخصوصية ، ومن خلالها لن تكون فقط قادراً على تكوين رؤية حول

مشاكلك الزوجية ، بل سوف تتمكن من حلها كذلك ، ربما بدون تكبد تكلفة أجر معالج مشاكل العلاقات الزوجية .

هذا الكتاب قادر على أن يخلق علاقة زوجية تنعم فيها بقدر أكبر من الحب والمساندة ، ومن خلال هذه العلاقة يمكنك أن تجد السكينة والبهجة .

الجزء ١

الزواج غير الواعى

١

سر الانجذاب

" إنّ نوعية الشخصيات التى نختارها
تكشف عن مكنون قلوبنا " .

ـ أورتيجا واى . جاسيت

عندما يأتى زوجان إلىّ ليطلبا علاجًا لمشكلة زوجية ، فإنى عادة ، أسألهما عن كيفية تعارف كل منهما بالآخر . " ماجى " و " فيكتور " زوجان فى منتصف الخمسينات من عمرهما ، كانا يفكران فى الطلاق بعد زواج استمر لتسعة وعشرين عامًا . ولقد سردا علىَّ هذه القصة

قالت لى " ماجى " لقد تعارفنا فى أثناء الدراسة الجامعية ، حيث كنا نستأجر حجرتين فى بيت كبير ذى مطبخ مشترك . وذات يوم كنت أعد الإفطار لنفسى عندما رأيت هذا الرجل ـ " فيكتور " ـ يدلف إلى الحجرة . كان رد فعلى فى غاية الغرابة . حيث كانت قدماى تدفعان بى نحوه ، بينما كان عقلى يأمرنى بالبقاء بعيدًا عنه وكانت مشاعرى قوية تجاهه لدرجة أننى كدت أسقط مغشيًا علىّ . واضطررت لأن أجلس "

وبمجرد أن أفاقت " ماجى " من الصدمة قامت بتعريف " فيكتور " بنفسها ، وأمضيا نصف نهارهما يتحدثان . قال " فيكتور " " هذا ما حدث بالفعل ، لقد كنا معًا فى كل لحظة تسمح لنا بالاجتماع معًا ، وخلال الشهرين التاليين قررنا البقاء للأبد معًا "

وأضافت " ماجى " " لو كانت الظروف تسمح لنا لتزوجنا منذ الأسبوع الأول ، أنا واثقة من هذا ، فأنا لم أشعر شعورًا جارفاً بهذه القوة نحو أى إنسان فى حياتى من قبل "

ولكن ليست كل اللقاءات الأولى تُحْدِث مثل هذه الصدمات . الزوجان " راينا " و" مارك " يصغران " ماجى " و " فيكتور " بعشر سنوات ، وقد كانت بينهما علاقة أكثر فتورًا ، إلا أنها أكثر استمرارًا . لقد التقيا من خلال صديقة مشتركة . كانت " راينا " قد سألت صديقتها عما إذا كانت تعرف رجلاً غير متزوج يبحث عن زوجة أخبرتها صديقتها بأنها تعرف رجلاً يدعى " مارك " قد انفصل مؤخرًا عن زوجته . ولكن صديقتها ترددت فى تعريف كل منهما بالآخر ، لأنها لم تعتقد أنهما سوف يتآلفان سوياً ، وقالت لها " هو طويل القامة للغاية وأنت قصيرة القامة . هو هادئ للغاية وأنت تتحدثين طوال الوقت " ، ولكن " راينا " أجابتها بأن أى شىء من ذلك ليس مهمًا ، وأضافت " لن يضيرنى كثيراً أن نلتقى لمرة واحدة ثم نرى بعدها مقدار توافقنا الحقيقى "

وعلى الرغم من رأيها المخالف قامت صديقة " راينا " بدعوتهما إلى حفلة أقامتها فى عام ١٩٧٢ . قالت " راينا " وهى تتذكر ذلك " لقد أعجبت بـ " مارك " على الفور ، لقد كان شخصًا جذابًا على نحو هادئ . وقد قضينا الأمسية بأكملها نتحدث فى المطبخ " ، وضحكت ثم أضافت " أعتقد أننى أنا من تكلم أكثر فى هذه الليلة "

كانت " راينا " متأكدة من أن " مارك " قد انجذب إليها بنفس القدر ، وتوقعت منه أن يحادثها في اليوم التالي . ولكن ثلاثة أسابيع انقضت ولم يتحدث إليها . وفي النهاية أوعزت إلى صديقتها أن تحاول معرفة ما إذا كان " مارك " لديه اهتمام بها . وتحت إلحاح الصديقة قام " مارك " بدعوة " راينا " إلى السينما . وكان ذلك بداية علاقتهما ، ولكن هذه العلاقة لم تكن تنطوي على قصة حب ملتهبة . قال " مارك " : " تواعدنا لفترة ثم توقفنا عن المواعدة لفترة ، ثم تواعدنا مجددًا . وفي النهاية ، في عام ١٩٧٥ ، تزوجنا "

قالت " راينا " : " وبالمناسبة ، مازلنا أنا و" مارك " متزوجين في حين أن تلك الصديقة التي لم تكن متحمسة لتعريفنا ببعض هي الآن مطلقة " .

هاتان القصتان المتناقضتان تثيران أسئلة في غاية الأهمية ، وهي : لماذا يقع الناس في الحب بهذه القوة ومنذ النظرة الأولى ؟ ولماذا يجد بعض الأزواج الراحة في العلاقات الزوجية التي يكون بها مستوى مناسب من الصداقة بين الزوجين ؟ ولماذا في بعض الأحيان - كحالة " مارك " و" راينا " - يكون للزوجين صفات متناقضة ؟ عندما نجد الإجابات عن هذه الأسئلة سنعرف بالتالي أولى العلامات الدالة على الرغبات النفسية الخفية التي تكمن خلف العلاقة الزوجية .

إماطة اللثام عن سر الانجذاب العاطفي

في السنوات الأخيرة قام العديد من العلماء الذين ينتمون إلى فروع مختلفة من العلوم بجهود كبيرة في محاولة لتعميق فهمنا للحب الرومانسي . وقد تمخضت هذه المحاولات عن مفاهيم قيمة ، حيث قدم كل فرع من فروع العلم رؤيته الخاصة لهذا المفهوم . فمثلا : بذل

بعض علماء الأحياء جهودًا كبيرة لإثبات أن السلوك العاطفى يحكمه منطق بيولوجى . وطبقًا لهذا الرأى الذى ينظر إلى الحب من منظور تطورى فإننا نقوم غريزيًا باختيار الشريك الذى سوف يدعم بقاء جنسنا . حيث ينجذب الرجال إلى النساء ذوات الجمال الكلاسيكى وذوات البشرة الصافية والأعين البراقة والشعر اللامع والعظام المتناسقة والشفاه الحمراء والوجنات الوردية ـ هذه الصفات ليست ناتجة عن اتباع أحدث صيحات الموضة أو الماكياج وإنما تكون دلائل على الشباب والصحة بشكل طبيعى غير مصطنع ، وتلك الصفات التى تؤهل المرأة لأن تكون فى ذروة قابليتها للحمل والولادة .

أما النساء فيقمن باختيار الرجال وفقًا لأسباب بيولوجية تختلف بعض الشىء عن أسباب الرجال . فكون الرجل شابًا أو صحيح الجسد لا يؤثر كثيرًا على مقدرته الإنجابية ، ولهذا نجد أن النساء ، غريزيا ، يقمن باختيار الرجال الذين يتمتعون بصفات " الزعامة " ؛ وتلك الصفة التى تتمثل فى القدرة على الهيمنة على باقى الذكور ، والقدرة على الحصول على النصيب الأكبر من حصيلة الصيد . وهذا الرأى يقوم على افتراض أن الهيمنة الذكورية تلعب دورًا أساسيًا فى استمرار بقاء أفراد العائلة على قيد الحياة أكثر من صفات أخرى مثل الشباب والوسامة . ولهذا فإننا نجد ، على سبيل المثال ، أن رجلا يعمل رئيساً لمجلس إدارة مؤسسة ما فى الخمسين من عمره ـ وهو المعادل البشرى لذكر الغوريلا ذى الظهر الرمادى اللون ـ يكون بالنسبة للنساء على نفس القدر من الجاذبية الذى يكون عليه شاب وسيم تفوح منه رائحة الرجولة إلا أنه أقل نجاحًا .

إذا أمكننا للحظة أن ننظر لهذا الأمر بموضوعية ودون أن نشعر بانتقاص قدرنا ، فإننا سنجد بعض الصواب فى هذه النظرية . وسواء أردنا ذلك أم لم نُرد فإن شباب المرأة ومظهرها الخارجى وسلطة

الرجل ومكانته الاجتماعية يلعبان دورًا حيوياً فى اختيار شريك الحياة . وتشهد على ذلك الرسائل الإعلانية الخاصة بطلب شريك للحياة على غرار : " رجل ناجح فى الخامسة والأربعين من عمره ، أعزب أبيض اللون ، يمتلك طائرة خاصة ، ويرغب فى الارتباط بفتاة نحيفة جذابة فى العشرين من عمرها عزباء بيضاء اللون " ، وهكذا . ولكن على الرغم من أن العوامل البيولوجية تلعب دورًا محوريًا فى اختيارنا لشريك الحياة إلا أنه لابد أن يكون هناك شىء أكثر من ذلك يدفعنا للاختيار .

دعنا نتحول الآن إلى فرع آخر من فروع العلم وهو علم النفس الاجتماعى ودعنا نستكشف ما يسمى بنظرية " التبادل " فى اختيار شريك الحياة . تكمن الفكرة الأساسية فى نظرية التبادل هذه فى أننا ، دائمًا ، حين نختار شريكًا لحياتنا فلابد أن يكون هذا الشريك إما أعلى وإما أدنى منا . إننا ـ عندما نكون بصدد عملية البحث عن شريك ـ نقوم بتقييم كل منا للآخر بنفس الطريقة التى يفكر بها رجل الأعمال الذى يعتزم دمج شركته مع شركة أخرى ؛ حيث نضع فى اعتبارنا المقومات الجسدية ، والأوضاع المالية ، والمكانة الاجتماعية ، بالإضافة إلى الخصال الشخصية مثل الطيبة والقابلية للإبداع والحس الفكاهى . ونقوم ـ بسرعة تماثل سرعة عمل الحاسب الآلى ـ بحساب النقاط التى يجمعها الأشخاص الراغبون فى الفوز بشراكتنا ، فإذا تساوى عدد النقاط تمامًا فعندئذٍ يستيقظ فينا حس التاجر ، وتبدأ المزايدة .

إن نظرية التبادل تقدم لنا نظرة أكثر شمولية لعملية اختيار شريك حياتنا من نظرة علماء البيولوجيا لها . يرى علماء علم النفس الاجتماعى أنه ليس الشباب فقط أو الجمال أو المكانة الاجتماعية هى ما تجذبنا إلى الإنسان ، بل يجذبنا الإنسان ككل . فعلى سبيل

المثال : هناك صفات في الإنسان يمكن الاستعاضة عنها بغيرها ، كأن تكون هناك امرأة قد تقدمت في العمر ، أو رجل يعمل في وظيفة متدنية المستوى . حيث يمكن الاستعاضة عن ذلك بحقيقة أن هذا الرجل أو هذه المرأة على قدر من الجاذبية أو الذكاء أو العطف .

هناك نظرية ثالثة ، وهي نظرية " الشخص " . والتي تضيف بعداً آخر لظاهرة الانجذاب العاطفي . وتؤكد هذه النظرية على أن أحد أهم العوامل التي تؤثر في اختيار شريك حياتنا هو أنه شريك مناسب من حيث إنه يعزز من تقديرنا لذاتنا . فلكل منا قناع أو شخصية ظاهرية ، وهذا القناع هو ما نظهره للآخرين . وتنص نظرية " الشخص " على أننا نختار الشريك الذي يدعم هذه الصورة التي نظهرها للناس . والسؤال الذي نطرحه دومًا هنا هو : " ماذا سيكون إحساسي بنفسي إذا ما شوهدت برفقة هذا الشخص ؟ " . هذه النظرية بها بعض الصحة ، فجميعنا قد عايش شعور الفخر أو الخزي الذي نشعره عندما نجد انطباعاً سيئاً من الآخرين تجاه شركاء حياتنا ، وبالفعل يعنينا جدًا ما يجول بخواطر الناس عنا .

وعلى الرغم من أن هذه النظريات الثلاث تفسر لنا بعض ظواهر الحب الرومانسي ، إلا أننا مازلنا منشغلين بالسؤال الأساسي : ما هو السبب في حدوث هذا الحب الجارف - كما في حالة " ماجي " و " فيكتور " - وما الذي يجعل مشاعر النشوة بهذه القوة ؟ ولماذا - كما في حالة " راينا " و" مارك " - يحمل معظم الأزواج صفات متممة لبعضهم البعض ؟

في الواقع ، كلما نظرنا بتعمق أكثر إلى ظاهرة الانجذاب الرومانسي أدركنا أن تلك النظريات غير مكتملة . على سبيل المثال ما الذي يسبب ذلك الانهيار العاطفي الذي عادة ما يصاحب انتهاء علاقات الحب ، والذي يؤدي إلى مشاعر قد تسبب لنا القلق والرثاء للنفس ؟

قال لى أحد المتعالجين لدىّ ، والذى كانت خطيبته ستهجره : " لا أستطيع أن أنام أو أن آكل . أشعر بأن صدرى سوف ينفجر . أبكى طوال الوقت ولا أدرى ماذا أفعل " . إن نظريات الانجذاب تلك ـ التى استعرضناها ـ ترى أن رد الفعل المناسب لفشل علاقات الحب هو أن ينخرط الإنسان ، بكل بساطة ، فى دورة أخرى من دورات انتقاء شريك الحياة .

هناك ظاهرة محيرة أخرى فى الانجذاب العاطفى ، وهى أننا أكثر ميًلا إلى الانتقائية مما ورد بأى من تلك النظريات . ولكى تدرك ما أعنى تأمل لحظة فى تاريخ المواعدات الغرامية التى قمت بها . فعلى مدى حياتك قابلت آلاف الناس . وبتقدير به قدر من التحفظ دعنا نفترض أن مائة من هؤلاء الناس قد كانوا على قدر من الجاذبية المظهرية لكى يتوقف بصرك عندهم . فإذا طبقنا نظرية التبادل الاجتماعى فسوف يتقلص عدد هؤلاء إلى خمسين من هذه المجموعة المتنقاة الذين تجمعهم مزايا معينة تساوى أو تزيد عن المزايا التى تتمتع بها أنت . ووفقاً لهذه النظرية فلابد أن تقع فى الحب مع كل هذا العدد . وبرغم ذلك فإن الناس ينجذبون عاطفيا بشدة إلى أفراد قلائل فقط . فى الواقع ، إننى عندما أكون فى جلسات استشارة لأشخاص عزاب فدائمًا ما أسمع منهم عبارة : " إن كل ما فى الأمر هو أنه لا يوجد رجال / نساء صالحون / صالحات " . إن الأشخاص غير الصالحين ، فى نظرهم ، يملأون العالم .

علاوة على ذلك ، فإن الحقيقة المثيرة للدهشة هنا هى أن هؤلاء الناس الذين ينجذب شخص ما إليهم عادة ما تتشابه صفاتهم . وللدلالة على هذا خذ لحظة وفكر فى الخصال الشخصية للأشخاص الذين فكرت فيهم يومًا بجدية ليكونوا شركاء حياتك ، وإذا قمت بإعداد قائمة بخصال هؤلاء الأشخاص فسوف تجد أنهم تجمعهم

العديد من الصفات المشتركة ، والأمر الأكثر إثارة للدهشة أن هذه الصفات تضم الصفات السلبية كذلك .

من خلال نظرتى الأكثر وضوحًا باعتبارى معالجاً للمشاكل الزوجية يمكننى أن أرى أن هناك نمطاً معينًا لكل إنسان ينتهجه عند اختيار شريك حياته ، وهو ينتهج هذا النمط عفويًا دون أن ينحرف عنه . فعلى سبيل المثال : ذات مرة فى إحدى جلسات العلاج الجماعية ، استمعت إلى أحد الأشخاص كان قد مر ثلاثة أشهر على زواجه الثانى . قال هذا الرجل إنه بعد انتهاء زواجه الأول كان قد أقسم أمام أصدقائه أنه لن ينخرط أبدًا فى علاقة مع أية امرأة من عينة زوجته الأولى ، والتى كان يعتقد أنها كانت لئيمة وجشعة وأنانية . ولكنه اعترف أمام أصدقائه بأنه عندما " سمع " زوجته الجديدة تتحدث تمامًا كزوجته السابقة ، أدرك ، بفزع أنهما لا تختلفان كثيرًا عن بعضهما البعض . *يتضح لنا من ذلك أن كلا منا يبحث عن شريك حياته وفقًا لمجموعة محددة من الخصال الشخصية الإيجابية والسلبية* .

سبر أغوار العقل غير الواعى

لكى ندرك السبب المنطقى وراء وجود هذا المعيار الانتقائى شديد الصرامة فإننا نحتاج إلى أن ندرك الدور الذى يلعبه العقل غير الواعى فى عملية اختيار شريك الحياة . فى الفترة التى تسمى بـ " حقبة ما بعد الفرويدية " أصبح الجميع على قدر عال من الكفاءة فى البحث فى العقل غير الواعى عن تفسيرات للأحداث التى تقع فى حياتهم اليومية . وأصبحنا نتكلم من واقع معرفة كبيرة عن " زلات اللسان الفرويدية " . وكذلك أصبحنا نستطيع أن نحلل أحلامنا ، وأن نتفكر فى الوسائل التى قد يكون اللاوعى يؤثر من خلالها فى سلوكنا

اليومى ولكن حتى مع هذه المعرفة الكبيرة باللاوعى فإن معظمنا لم يكتشف . بعد . القدر الحقيقى للعقل غير الواعى . ولكى نحاول أن نقدر اللاوعى حق قدره فدعنا نَقِس الأمر على الأمثلة التالية ـ والتى من خلالها سوف ندرك مدى تأثيره الممتد ؛ فمثلا فى وقت النهار لا نستطيع أن نرى النجوم . ونعتبر أنها تبرز فجأة فى الليل على الرغم من حقيقة أنها موجودة طوال الوقت ولا تبرز فجأة . كذلك فنحن نقدر عدد النجوم في السماء بأقل من عددها الحقيقى . فعندما ننظر إلى السماء نرى عددا قليلاً ومتناثراً من النجوم الباهتة ، وإذا افترضنا أن هذا هو كل عدد النجوم فإننا عندما نسافر بعيدًا عن أضواء المدن المبهرة نرى السماء قد فرشت بالنجوم اللامعة البراقة . ولكننا لا نعرف حقيقة هذه الأمور إلا عندما ندرس علم الفلك : وهذه الحقيقة هى أن هذه النجوم التى تقدر بمئات الآلاف التى نراها فى الليالى الصافية غير المقمرة هى جزء بسيط من أعداد النجوم الحقيقية الهائلة الموجودة فى الكون ، وهذه النقاط المضيئة التى نفترض أنها نجوم هى فى الواقع مجرات كاملة . ونفهم من هذا أن اللاوعى هو المسئول عن جعلنا نتقبل تغير عدد النجوم من مكان لآخر ، ومن وقت لآخر ، ولهذا فإن الأفكار المنطقية ما هى إلا ستار رقيق يغطى عقلنا غير الواعى الذى يكون نشطًا وفعالًا طوال الوقت .

والآن دعنا نلق نظرة سريعة على بنية المخ ؛ وهو ذلك العضو الغامض المعقد ذو الأقسام الفرعية الكثيرة . ولتبسيط الموضوع فإننى أفضل أن أستخدم نموذج عالم الأعصاب " بول ماكلين " الذى قسم المخ إلى ثلاث طبقات متحدة المركز[٣].

أولى هذه الطبقات هى جزع المخ ، وهو الجزء الداخلى الأكثر بدائية ، وهو الذى يشرف على التناسل ، وعلى الوقاية الذاتية ، وعلى وظائف حيوية مثل الدورة الدموية والتنفس والنوم وانقباض

العضلات كرد فعل للإثارة الخارجية . هذا القسم من أقسام المخ يسمى بـالمخ الزواحفـى ، وذلـك لأن جميـع الفقاريـات مـن الزواحـف إلى الثدييات تمتلك هذا القسم . ولتحقيق الغرض مـن هـذه المناقـشة دعنـا نفترض أن هذا القسم هو المسئول عن الأفعال المادية .

هناك دائرة حول أعلى ساق المخ تشبه عظم الترقـوة ، تـسمى هـذه الدائرة بالنظام الطرفى ، والذى يبدو أن وظيفتـه هـى توليـد العواطـف الحية . استطاع العلماء ، جراحيًا ، استثارة هذا النظام الطرفـى لـدى حيوانـات المختـبر ، وخلـق مـا يـسمى بالهيجـان التلقـائى للخـوف والعدوانية . فى هذا الكتاب أفضل استخدام مـصطلح " المـخ العتيـق " للدلالـة علـى الجـزء الـذى يـشتمل علـى كـل مـن سـاق المـخ والنظـام الطرفى . ولك أن تفكر فى المخ العتيق على أنـه الجـزء الـصلب الـذى يحدد معظم ردود أفعالنا الآلية .

القسم الأخير من أقسام المخ هو لحاء المخ ، وهـو عبـارة عـن نـسيج مخى كبير وملتف يحيط بالقسمين الداخليين ، وهو فـى الوقـت ذاتـه ينقسم إلى أربعة مناطق أو أربعة فصوص . هـذا القـسم مـن أقـسام المـخ ـ والذى بلغ ذروة تطوره عند الإنسان ـ هو الجزء الذى تتم فيـه معظـم وظائفنا الإدراكية . وأنا أسمى لحاء المخ هذا بـ " المخ الحـديث " لأنـه من أحدث الأقسام التى تطـورت فـى تـاريخ تطـور الأجنـاس . مخـك الحديث هذا هو الجزء الذى يظل واعيًا ومنتبهًـا ، ويكـون فـى حالـة تواصل مع مـا يحـيط بـه . إنـه الجـزء الـذى يتخـذ القـرارات ويفكـر ويلاحظ ويخطط ويبادر ويتجاوب وينظم المعلومات ويبـدع الأفكـار . إن المخ الحديث هذا دائما ما يكون محكومًا بـالمنطق ، ويحـاول دائمًـا أن يوجد سببًا لكل نتيجة ، وأن يجد نتيجة لكـل مـسبب . لدرجـة أنـه لديه القدرة على أن يكبح أو أن يخفف بعـض ردود الأفعـال الغريزيـة

التى تصدر من المخ العتيق . إن هذا الجزء المحلل المتساءل المتعمق من عقلك هو ذلك الجزء الذى يحمل شخصيتك " أنت "

منطق المخ العتيق

على النقيض من المخ الحديث ، ستلاحظ أنك لا تعى كثيرًا من وظائف مخك العتيق . وإذا حاولت أن تحيط بهذه الوظائف فستجد أن هذه مهمة شاقة ، لأنه سوف يتعين عليك أن تتفحص عقلك الواعى جيدًا لكى تدرك الأمور التى لا يقوم بها ، والتى ـ بالتالى ـ تندرج تحت نطاق عمل المخ العتيق . يؤكد العلماء الذين اختبروا المخ العتيق أن وظيفته الأساسية هى الوقاية الذاتية . فالمخ العتيق دائمًا ما يسأل قبل الإقدام على أى أمر عما إذا كان هذا الأمر " آمنًا " أم لا

وبما أن مهمة مخك العتيق هى أن يؤمن سلامتك ، فهو بهذا يختلف تمامًا ، فى وظيفته ، عن مخك الحديث . وأحد الاختلافات الرئيسية بين الاثنين هى أن مخك العتيق يبدو أن وعيه بالعالم الخارجى ضعيف جدًا ، على خلاف مخك الحديث الذى يعتمد على الإدراك المباشر للظواهر الخارجية . يستقى المخ العتيق بياناته من الصور والرموز والأفكار التى ينتجها المخ الحديث . وهو الأمر الذى يقلص من حجم هذه البيانات ، ويوزعها فى فئات متباعدة . فعلى سبيل المثال : بينما يميز مخك الحديث بسهولة بين كل من " جون " و " سوزى " و " مارجريت " يقوم مخك العتيق بتصنيف هؤلاء الأشخاص فى ست فئات رئيسية ؛ إن الشىء الوحيد الذى يبدو أن مخك العتيق يحفل به هو إذا كان شخص ما هو شخصاً يمكن أن : (١) تدعمه . (٢) يدعمك . (٣) تقيم علاقة عاطفية معه . (٤) تهرب منه . (٥) تخضع له . (٦) تهاجمه . تلك هى الفئات الأساسية التى

يعرفها المخ العتيق ، أما الفئات الدقيقة مثل " جـارى " ، " قريبـى " ، " أمى " ، " زوجتى " فلا يعرفها .

وعلى الرغم من اختلاف المخ العتيق والمخ الحديث فـى العديـد مـن الأمور إلا أنهما يظلان يتبادلان المعلومات ويحللانها . ويتم هـذا الأمـر على النحو التالى : لنفترض أنك تجلس بمفردك فى بيتك ، ثم يـدخل شخص ما ، فجأة ، من بـاب البيـت . يقـوم مخـك الحـديث تلقائيًـا بتكوين صورة لهذا الكائن ويرسلها إلى مخك العتيـق ليفحـصها . يقـوم المخ العتيق باسـتقبال الـصورة ويقارنـهـا بالـصور الأخـرى المخزنـة فـى داخله . وعلى الفـور تظهـر الملاحظـة الأولى : " هـذا الكـائن البـشرى ليس غريبا " . وعلى ما يبدو هناك لقاءات حدثت مـع هـذا الـشخص مـن قبـل ، وبعـد الملاحظـة الأولى بجـزء مـن الثانيـة تظهـر الملاحظـة الثانية : " لا توجد أى دواعى خطر ترتبط بـصورة هـذا الـشخص " . حيث إنه من خـلال تفاعلاتـك الـسابقة مـع هـذا الـضيف الغـامض لا يوجد ما يهدد حياتك . ثم وبسرعة تظهر الملاحظة الثالثـة : " تـرتبط صورة هذا الشخص بخبرات سابقة محببة " . أى أن الخبرات السابقة تشير إلى أن (أ) هو شخص داعم . وعند التوصل لهذه الحقيقة يقـوم النظام الطرفى بإرسال إشارات واضحة إلى المخ الزواحفى وتجـد نفـسك تتقدم نحو هذا الدخيل فـاردا ذراعيـك ، وتتـصرف مـن خـلال مخـك الحديث وتقول : " عمتى " مارى " ، كم أنا مسرور لرؤيتك ! " .

كل هذا حدث خـارج وعيـك ، واسـتغرق جـزءًا مـن الثانيـة . أمـا بالنـسبة لعقلـك الـواعى فـإن كـل مـا حـدث هـو أن عمتـك الحبيبـة " مارى " دخلت من الباب . وفى أثناء ذلك وبينما تجلس مـع عمتـك تتوالى عملية جمع البيانات . هذا اللقـاء الأخـير تولـد عنـه المزيـد مـن الأفكار والعواطف والصور التى ترسل إلى النظام الطرفى لكى تخزن فى جزء من المخ مخصص للعمة " مارى " . وهذه البيانات الجديدة سوف

تصبح جزءًا من المعلومات التى سوف يفحصها المخ العتيق فى المرة القادمة التى تزورك فيها عمتك

والآن دعنا نفكر فى موقف يختلف بعض الشيء . دعنا نفترض أن من دخلت من الباب ليست العمة " مارى " وإنما شقيقتها العمة " كارول " ، وبدلاً من أن تذهب لتحيتها فاردا ذراعيك ، فإنك تجد نفسك مستاء من هذه المقاطعة . السؤال هنا هو لماذا تتخذ هذين الموقفين المتناقضين تجاه هاتين الأختين ؟ دعنا نفترض أنك عندما كنت تبلغ من العمر ثمانية عشر شهرًا قضيت أسبوعًا مع العمة " كارول " بينما كانت والدتك فى المستشفى تنجب لك أخًا أو أختًا . وقد حاول والداك أن يهيئاك لهذا الخبر فقالا لك : " ماما ذاهبة إلى المستشفى لتحضر من هناك أخًا أو أختًا صغيرة " . إن كلمات " مستشفى " و " أخ " و " أخت " لم تكن تعنى لك شيئًا ، بينما جعلتك كلمتا " ماما " و " ذاهبة " ، بالتأكيد ، تشعر بالقلق ، وتضع إبهامك فى فمك . وبعد أسابيع قليلة عندما داهمت آلام المخاض والدتك فإنك أُخِذْتَ من مهدك وأنت تشعر بالنعاس وذهبت إلى بيت العمة " كارول " . ثم استيقظت وحيدًا فى غرفة غريبة ، وعندما بكيت لم يكن الشخص الذى هرع إليك هو أمك أو أباك ، بل العمة " كارول "

ظللت فى حالة من القلق خلال الأيام القليلة التالية . وعلى الرغم من أن العمة " كارول " كانت عطوفة ومحبة لك إلا أنك شعرت بأن والديك قد هجراك . هذا الخوف الأوَّلىّ أصبح مرتبطًا بعمتك ، وبقى لسنوات ترتبط ذكراه برؤيتها أو ، حتى ، برائحة عطرها . وفى السنوات التالية كانت لك خبرات مبهجة أو محايدة مع العمة " كارول " ومع هذا ـ وبعد ثلاثين عامًا ـ فكلما رأيتها تدخل الغرفة

فإنك تشعر بحاجة إلى الهرب . ولقد تطلب الأمر الكثير من التأدب والتهذيب لكى تتعلم أن تقوم لتحيتها .

الوقت الحاضر هو المهم

هذه القصة تبين أحد أهم مبادئ المخ العتيق وهو أنه ليس لديه أى إحساسٍ بالتعاقب الزمنى . اليوم ، غدًا ، الأمس ، كل هذا ليس موجوداً به ، فكل شيء موجود في الزمن الحاضر فقط يوجد فى المخ العتيق . إن فهمك لهذه الحقيقة الأساسية حول طبيعة اللاوعى عندك سيساعدك على تفسير لماذا ـ فى بعض الأحيان ـ تشعر بأن بعض الأحداث التى تحدث فى حياتك الزوجية قد تثير بعض الأحداث القديمة وتدفعها للظهور . على سبيل المثال : تخيل أنك امرأة فى الخامسة والثلاثين من عمرها تعمل محامية فى مؤسسة محترمة . وفى أحد الأيام تجلسين على مكتبك وتفكرين فى أحاسيسك الدافئة تجاه زوجك وتقررين أن تتصلى به . تطلبين الرقم فترد السكرتيرة وتخبرك بأنه خارج المكتب ويتعذر الوصول إليه . وفجأة تتبخر كل أفكارك الدافئة وتشعرين بالقلق وتتساءلين : أين هو ؟ فيرد الجزء العقلانى فيك ويقول إنه ربما يحادث أحد العملاء ، أو يتناول غداءه متأخرًا ، ولكن جزءًا آخر منك يشعر بالهجر . ها أنت الآن امرأة راقية ذات أهلية وفقط لأن زوجك غير متاح لك فإنك تشعرين بالضعف تمامًا مثلما حدث ذلك اليوم عندما تركتك أمك مع حاضنة غير مألوفة بالنسبة لك . لقد احتفظ مخك العتيق بمنظور راسخ .

أو دعنا نفترض أنك رجل فى منتصف العمر وتعمل مديرًا لأحد الأقسام فى شركة كبيرة . وفى أحد الأيام المزدحمة بالعمل استطعت

أن تجذب عملاء مهمين ، وأن تضع اللمسات الأخيرة على ميزانية تعدت المليون دولار . إنك تقود سيارتك متلهفًا لأن تقابل زوجتك وتشاركها نجاحك الذى حققته اليوم . وتدخل إلى البيت فتجد مذكرة تركتها زوجتك تخبرك فيها بأنها ستتأخر اليوم فى العمل ؛ فتقف متخشبًا فى مكانك . لقد كنت تُعوِّل على وجودها فى المنزل ؛ هل ستفيق من صدمتك وتستمتع باليوم وحدك ؟ أم هل تستغل الوقت لتلقى نظرة أخيرة على الميزانية ؟ نعم ، ولكن قبلها سوف تتجه إلى الثلاجة وتأكل طبقين من كريمة الفانيليا المثلجة الذى يعتبر عوضًا عن لبن أمك . فالماضى والحاضر يعيشان جنبًا إلى جنب فى عقلك .

الآن وقد استهلكنا بعض الوقت ونحن نتساءل حول طبيعة العقل غير الواعى فدعنا نَعُدْ إلى مناقشتنا الأساسية حول اختيار الشريك . ما الذى أضافته معرفتنا بالمخ العتيق إلى فهمنا للانجذاب الرومانسى ؟ إن الظاهرة الواضحة التى ذكرناها فى البداية هى أننا نمتلك معايير صارمة لاختيار شريك الحياة . فى الواقع إننا نبدو كما لو كنا نفتش عن شخص واحد معين له صفات محددة ، سلبية وإيجابية .

لقد اكتشفت من خلال سنوات عديدة من البحث النظرى والملاحظات العيادية أننا نبحث عن إنسان تتوافر فيه الصفات التى كانت موجودة فى الأشخاص الذين قاموا بتنشئتنا إن مخنا العتيق متعلق دائمًا بالزمن الحاضر الأبدى ، ولا يملك إلا وعيًا خافتًا بالعالم الخارجى . ويحاول إعادة هيكلة بيئة الطفولة . إن سبب محاولة المخ العتيق إعادة معايشة الماضى ليس بسبب عادة أو تقليد أعمى ، بل بسبب الحاجة الملحة القسرية لمداواة جراح الطفولة .

إن السبب الأساسى الذى يدفعك للوقوع فى حب شريكك ، فى رأيى ، ليس لأن ذلك الشريك يتمتع بالشباب والجمال ، أو لأنه يعمل فى وظيفة مرموقة ، أو لأن مميزاته الخلقية تساوى مميزاتك ، أو لأنه حلو المعشر . إنك تقع فى حب شريكك لأن مخك العتيق خلط بينه وبين أحد أبويك . لقد شعر مخك العتيق بأنه ، أخيرًا ، وجد الشخص المثالى الذى يمكنه أن يعوضك عن الأذى النفسى والعاطفى الذى تعرضت له فى طفولتك .

٢

جراح الطفولة

" إن العمر المديد ليس بمعلم أفضل من العمر القصير ،
بل يتساوى معه . وذلك لأن المرء لا يستفيد منه بقدر ما يخسر فيه " .

ـ هنرى دافيد ثوريو

عندما تسمع عبارة " الأذى النفسى والعاطفى فى فترة الطفولة " فقد تقفز إلى ذهنك على الفور صور أزمات شديدة يتعرض لها الناس فى طفولتهم مثل الإيذاء الجنسى أو الجسدى ، أو المعاناة الناجمة عن طلاق الوالدين أو وفاتهما أو إدمانهما الكحوليات . وبالنسبة للعديد من الناس فهذه هى مآسى الطفولة الحقيقية . لكنك ـ حتى وإن كنت محظوظًا ، ونشأت فى بيئة آمنة وداعمة ـ ستحمل معك ندوبًا غير مرئية من طفولتك . وذلك لأنك منذ أن ولدت وأنت عبارة عن مخلوق معقد يعتمد على الآخرين ، ولك احتياجات لا تنتهى لقد وصف " فرويد " الإنسان وصفًا صحيحًا بأنه " كائن لا يشبع " . ولا يوجد أى والدين يستطيعان التجاوب مع كل هذه الاحتياجات المتغيرة مهما كانا مخلصين لأبوتهما

وقبل أن نستكشف معًا بعض الوسائل التى من خلالها يمكن أن تكون قد تأذيت خلال طفولتك ، وكيف يمكنها أن تؤثر على زواجك ، دعنا نلق نظرة على الهيئة التى كنت عليها عندما ولدت ، لأن حالة " الكمال الأصلى " تلك تنطوى على دلائل مهمة تشير إلى التوقعات الخفية التى تدفعك إلى الزواج .

الكمال الأصلى

لم يحدث أبدًا من قبل أن ولد طفل معجزة بحيث كان قادرًا على إخبارنا بالخبايا الغامضة للحياة قبل الولادة ، وإن كنا نعرف بعض الأمور حول الحياة المادية للجنين فيما بعد شهره الثالث . إننا نعلم أن حاجات الجنين البيولوجية يتم إشباعها على الفور ، تلقائيًا ، من خلال تبادل السوائل بينه وبين أمه . كما نعلم أن الجنين لا يشعر بحاجة إلى الأكل أو التنفس أو حماية نفسه من الأخطار ، وأن كل ما يحتاج إليه هو الإيقاع الرتيب لدقات قلب أمه . إننا ندرك ذلك من خلال هذه الحقائق البيولوجية ومن خلال ملاحظة الأطفال حديثى الولادة ، ونستنتج أن الجنين فيما بعد الشهر الثالث من الحمل يعيش فى وسط هادئ ، وبدون أى مجهود . إنه لا يكون لديه أى وعى ولا أى إدراك لأى حدود ولا يدرك كذلك أنه محتوى فى داخل بطن أمه . وهناك اعتقاد شائع للغاية ، أن الجنين وهو فى رحم أمه يعيش إحساسا بالكمال والاتحاد ، وهى تجربة سامية خالية من المشاعر السلبية . قال " مارتن بوبر " وهو عالم فى الأديان : " عندما نكون فى طور الأجنة ، نكون فى حالة وحدة مع الكون "

هذا الوجود الهادئ ينذر بنهايته عندما تبدأ انقباضات رحم الأم وتطرده إلى خارجها . إن الأشهر الأولى بعد الولادة تسمى " فترات

التوحد " حيث يظل فيها الطفل غير قادر على التفريق بين نفسه وبين بقية العالم . لقد أصبحتُ أبًا مرة أخرى مؤخرًا ، وأذكر جيدًا عندما كانت ابنتى " ليا " فى هذه المرحلة . كانت - عندما نعتنى بكل احتياجاتها الجسدية - تستقر بين ذراعينا وتتأمل بعينيها كل ما يحيط بها بنفس القدر من الرضا الذى يتمتع به أعظم الفلاسفة . وكباقى الأطفال ، لم تكن تدرك أنها كائن منفصل عن بقية الكون ، ولم تكن تستطيع التفرقة بين الأفكار والمشاعر والأفعال . كنت أراها تختبر عالمًا روحانيًا بدائيًا لا تحده حدود . وعلى الرغم من أنها كانت لم تنضج بعد وكانت تعتمد علىّ وعلى أمها فى المعيشة ، إلا أنها كانت تبدو كإنسان ملىء بالحيوية ، مكتمل النمو ، بل كانت فى بعض المناسبات تبدو فى حالة من الكمال يطمح لها أى إنسان .

نحن كأشخاص بالغين نمتلك ذكريات خاطفة عن تلك الحالة من الكمال الأصلى ، وهو إحساس من العسير أن نستعيده فى أحلامنا . إننا نتذكر أزمانًا بعيدة كنا فيها أكثر وحدة مع العالم وأكثر اتصالًا به . هذا الشعور نجده موصوفًا مرارًا وتكرارًا فى الأساطير الشعبية لكل الحضارات ، على الرغم من أن هذا الإحساس من القوة بحيث لا تستطيع الكلمات وصفه .

ولكن ، ما علاقة ذلك بالزواج ؟ إننا ، لسبب ما ، عندما نُقْدم على الزواج نعتقد أن شركاءنا فى الحياة سوف يعيدون إلينا أحاسيس الكمال . إننا نعتقد أنهم يملكون مفاتيح مملكة الكمال التى عايشناها فى طفولتنا وكل ما علينا هو أن نقنعهم بأن يفتحوا لنا باب هذه المملكة . أما إذا فشلوا فى ذلك فسوف يكونون أحد أسباب تعاستنا للأبد .

أنت وأنا شخص واحد

إن شعور الاتحاد مع الكل الذى يعايشه الطفل أثناء وجوده فى رحم أمه وفى الأشهر القليلة التى تلى ولادته يبدأ فى التلاشى تدريجيًا مفسحًا المجال لظهور دافع آخر وهو التفرد الشخصى . ولا نعنى أن هذه الحالة من الاتحاد مع العالم تختفى تمامًا ، بل يتخللها بصيص من الوعى بالعالم الخارجى . فخلال هذه المرحلة يبدأ الطفل فى اكتشاف أن أمه ـ التى يراها على أنها ذلك العملاق الحنون الذى يحمله ويطعمه ويرتاح هو لصوته ـ لا تتواجد على الدوام . يظل الطفل مرتبطًا بأمه لكنه كذلك يبدأ فى تكوين وعى أَوَّلِىّ لنفسه .

يخبرنا علماء نفس النمو أنه أثناء مرور الطفل بهذه المرحلة يعايش حالة من التعلق الشغوف بمن يعتنى به ، ويطلقون على هذه الحالة اسم " دافع التعلق " . تكون طاقة الطفل الحيوية وقتها موجهة إلى الخارج نحو الأم ، كمحاولة لاستعادة إحساسه السابق بالاتحاد المادى والروحى معها . هناك مصطلح يصف هذا التعلق الشديد وهو مصطلح " الآيروس " ، وهى كلمة يونانية دائمًا ما يخطئ البعض فى تفسيرها ، ويظنون أنها مرادف للحب الرومانسى أو الحب الجنسى ، إلا أنها فى الأصل تحمل دلالة أكبر ، هى " قوة الحياة "

إن مدى نجاح الطفل فى الإحساس بالاستقلالية أو الاتحاد مع أمه له تأثير كبير على علاقاته الزوجية فيما بعد . فإذا كان هذا الطفل محظوظًا فسيكون قادرًا على وضع حدود واضحة بين ذاته والآخرين ، مع استمرار إحساسه بالتواصل معهم ، هذه الحدود ستكون من المرونة بحيث تنفتح أو تنغلق حسب احتياجاته . إن الطفل الذى يعايش خبرات مؤلمة فى طفولته سوف يكبر ليكون إما معزولًا عن المحيطين به وإما سيحاول الاندماج معهم بحيث لا يكون قادرًا على إدراك

الحدود بين ذاته والآخرين ، وعدم القدرة على إدراك الحدود هذه ستكون مشكلة عويصة عند الزواج .

ومع تقدم الطفل فى العمر يمتد توجه الآيروس الخاص به من أمه إلى أبيه وإخوته والعالم بأسره . إننى أتذكر عندما كانت ابنتى " ليا " فى الثالثة من عمرها ، وكانت لديها رغبة فى استكشاف كل ما حولها ، كان لديها قدر من الحيوية بحيث تستطيع الجرى طوال اليوم دون أن تشعر بالتعب ، كانت تقول لى : " اجرِ معى يا أبى ، ودعنا نلعب سوياً " ، وكانت تدور حول نفسها حتى تصاب بالدوار وتسقط على الأرض وهى تضحك . كانت تطارد الفراشات ، وتتحدث مع أغصان الشجر ، وتتأرجح على القضبان الحديدية ، وكانت تربت على أى كلب تراه . كانت تستمتع بإطلاق الأسماء على الأشياء من حولها ، وأصبحت لديها أذن حساسة للكلمات . عندما كنت أنظر إلى " ليا " كنت أرى الآيروس ، كنت أرى نبض الحياة الطاغى . كنت أحسدها وأتحسر على ما فقدته أنا .

كافحت أنا و " هيلين " لكى نبقى على الآيروس حيًا داخل " ليا " ولكى نحافظ على بريق عينيها وضحكتها التى تدفع كل من حولها للضحك . ولكن على الرغم من حرصنا البالغ فإننا لم نستطع أن نشبع جميع احتياجاتها . أحيانًا يبدو الأمر كما لو كانت الحياة ذاتها تأبى أن يستمر الآيروس حيًا فيها . ففى إحدى المرات أصابها الخوف من أحد الكلاب الضخمة ، فأصبحت تخشى من كل الحيوانات الغريبة . وفى مرة أخرى زلت قدمها فسقطت فى بركة السباحة فتطور لديها الخوف من المياه . وأحيانًا أخرى كنا أنا و " هيلين" السبب فى ذلك ، فنحن لدينا خمسة أطفال آخرين بخلاف " ليا " وهناك أوقات كثيرة تشعر فيها بأننا نتركها وحدها . هناك أيام نعود فيها من العمل فى غاية التعب ، ونكون غير مستعدين

لأن نستمع إلى أى شيء مما تقوله ، أو نكون مشتتى الذهن بحيث لا ندرك ما تريده . كما أننا كنا نؤذيها أيضًا بدون قصد بسبب تصرفاتنا النابعة من جراح طفولتنا الماضية التى ورثناها . إننا بذلك ، كنا نقوم بتعويض ما لم نحصل عليه من آبائنا ، أو نقوم بدون وعى بتكرار ما حدث لنا معهم .

وعندما كنا نفشل فى إشباع حاجات " ليا " لأى سبب من الأسباب على الفور ، تكسو وجهها نظرة متسائلة وتبكى وتشعر بالخوف . وبعد فترة لم تعد تحادث أغصان الشجر أو تطارد الفراشات التى كانت تومض حول الأشجار . لقد تبلد الآيروس فى " ليا " وانزوى .

الرحلة الخطرة

إن قصة " ليا " هى نفسها قصتى وقصتك . فكل منا بدأ حياته شاعرًا بالكمال والحيوية وشغوفًا بمغامراتها ، ولكننا جميعًا مررنا بنفس هذه المرحلة الخطرة فى طفولتنا . فى الواقع ، إن بعض الأضرار التى تلحقنا فى طفولتنا تحدث فى شهورنا الأولى . تأمل للحظة فى الاحتياجات المتواصلة للأطفال . فعندما يستيقظ الطفل من نومه يبكى حتى يتم إطعامه . ثم تُلح على الطفل حاجة أخرى ، هى رغبته فى أن يُحْمَل . وهى حاجة فيزيائية أشد إلحاحًا من حاجته للطعام . ثم تتكون فقاعة غازية فى معدته فيبكى الطفل متألمًا . بكاء الطفل هذا يعبر عن عدم راحته . وهذا البكاء تختلف أسبابه ، فإذا كان أهل الطفل واعين بدرجة كافية فسوف يدركون ما إذا كان يريد أن يُطعَم ، أو يريد أن تُغيرَ له ثيابه أو أن يُحمَل أو يُهَدهد ، فإذا ما لبوا له هذه الحاجات فسوف يشعر بدرجة من الإشباع المؤقت . ولكن إذا لم

يستطع أهله معرفة ما يحتاجه ، أو إذا ما خشوا من إفساد الطفل بتدليله إذا ما لبوا كل احتياجاته ، فسيعانى الطفل من القلق وسيشعر بأن العالم ليس مكانًا آمنًا . ولأن الطفل فى هذه المرحلة يكون غير قادر على العناية بنفسه ، وكذلك لا يستطيع أن يتفهم تأخير إشباع احتياجاته ، فإنه يشعر بأن مسألة دفع العالم الخارجى للتجاوب مع احتياجاته هى مسألة حياة أو موت .

وعلى الرغم من أننا لا نملك أى ذكريات عن تلك الشهور الأولى من حياتنا ، إلا أن أدمغتنا مازالت تعايش هذه الخبرات التى تكونت خلال هذه الفترة . وعلى الرغم من أننا الآن قد أصبحنا راشدين ، ونستطيع أن نهيئ لأنفسنا حالة من الإشباع والدفء والحنان ، إلا أنه مازال فينا جزء يتوقع من العالم الخارجى أن يَحْنو علينا . فعندما نجد أن شركاءنا فى الحياة يتصرفون بشىء من العدوانية أو عدم التعاون ، فإنه ، على الفور ، يدق فى عقولنا جرس إنذار يملؤنا خوفًا من الموت . وهذا النظام التنبيهى ، كما سنرى فيما بعد ، يلعب دورًا فى غاية الأهمية فى الزواج .

وعندما يتخطى الطفل مرحلة الرضاعة ، فإنه تتملكه احتياجات من نوع آخر ، وكل واحدة من هذه الاحتياجات تشير إلى مناطق من المحتمل أن تسبب ألمًا . فعندما يبلغ الطفل شهره الثامن عشر يتكون لديه إحساس جيد بحدوده وحدود الآخرين . هذه المرحلة تسمى بمرحلة " الاستقلال والتفرد " ، وفيها ينمو لدى الطفل اهتمام باستكشاف العالم فى ما وراء والديه أو من يرعونه . وإذا افترضنا أن الطفل يستطيع أن يتكلم فى هذه المرحلة فلابد أنه سيقول كلامًا مثل : " أنا مستعد لأن أقضى بعض الوقت بعيدًا عن حِجْرك . أنا أستطيع أن أبتعد بعض الوقت عن حضنك وأتجول بمفردى . أنا أشعر ببعض الخوف لأننى سأتركك ولكننى سأعود بعد دقائق قليلة لأتأكد

من أنك لم تختف " . ولأن الطفل فى هذه المرحلة لا يستطيع أن يتفوه إلا بكلمات قليلة ، فإنه ، فقط ، ينزل من حِجْر أمه ويوليها ظهره ، ثم يمشى مترنحاً إلى خارج الحجرة .

وعندها تبتسم الأم وتقول كلامًا على غرار : " إلى اللقاء يا صغيرى . تمتع بوقتك . سوف أكون هنا إذا احتجتنى " . وعندما يعود الطفل بعد عدة دقائق تقول الأم : " مرحبًا ، هل استمتعت بوقتك ؟ تعال واجلس فى حجرى لدقيقة " . إنها تُعلم طفلها أنه لا ضرر فى أن يتركها قليًلا ويذهب ليستكشف بمفرده . ومع هذا فهى دائمًا ستكون موجودة عندما يحتاجها . هنا سيتعلم الطفل أن العالم مكان آمن ومثير ، ويمكن استكشافه .

الاندماجيون والانعزاليون

فى أثناء تلك المرحلة التطورية الدقيقة يصاب العديد من الأطفال بحالة من القلق . فبعض هؤلاء الأطفال يعانون من مقاومة ذويهم لدوافع الاستقلال التى تعتمل بداخلهم . فأحيانًا يكون الأهل هم الذين يشعرون بعدم الأمان إذا غاب الطفل عن نواظرهم وليس العكس . فأحيانًا ـ ولسبب معين عانى منه أحد الوالدين فى طفولته ـ يكون الوالدان حريصين على أن يظل الطفل فى مرحلة التوحد معهما ، وألا يمارس الاستقلالية . فمثلا قد تخرج إحدى الفتيات الصغيرات خارج الحجرة فتصيح أمها فيها بخوف " لا تذهبى إلى الحجرة المجاورة وإلا فإنك قد تؤذين نفسك " . فتمتثل الطفلة لكلام أمها وتهرع إلى حضنها ، ولكنها تكون شاعرة بالخوف حتى وهى فى حضن أمها الذى هو مصدر الأمان الوحيد الذى تعرفه . ويرجع هذا إلى أن دافع

الاستقلال لديها يتم تجاهله ، ولهذا ، فهى دائمًا تهرع إلى حضن أمها ، وستظل دائمًا عالقة فى ذلك الاتحاد التكافلى إلى الأبد .

وبدون أن تدرك الطفلة ، سوف يتطور لديها خوف من ذلك الاتحاد مع أمها ويصير مكونًا رئيسيًا من مكونات شخصيتها ، وفيما بعد سيتطور الأمر وتتحول هذه الطفلة إلى ما أسميه أنا " شخصية انعزالية " ، وهى شخصية لا تنفك تدفع الآخرين بعيدًا عنها . إنها تبقى الآخرين بعيدًا عنها لأنها تحتاج " مساحة كبيرة " لنفسها ، وتريد أن تتمتع بحرية أن تغدو وتروح كما تشاء ، ولذلك فهى لا تحب أن تتقيد بعلاقة زوجية . وكل هذه التعقيدات تكمن خلفها طفلة فى الثانية من عمرها لم يُسمح لها بإشباع دافع الاستقلالية لديها . ولهذا فإنها عندما تتزوج سيكون دافع الانعزالية لديها على قمة أولوياتها الخفية .

وعلى العكس نجد أن بعض الأطفال يكبرون مع آباء من طراز مغاير ، آباء يدفعونهم بعيدًا عندما يسرعون نحوهم طالبين الشعور بالأمان ويقولون لهم : " ابتعد عنى أنا مشغول " أو " اذهب والعب بألعابك " أو " كف عن التعلق بى " . هؤلاء الآباء غير مهيئين إلا لكى يشبعوا حاجتهم الذاتية . وهكذا يكبر الأطفال ولديهم شعور بالإهمال العاطفى . وفى النهاية يكبرون ويتحولون إلى ما أسميه بـ " الشخصية الاندماجية " ، وهى شخصية يكون لديها احتياج شديد للتقارب الإنسانى . هؤلاء الاندماجيون دائمًا ما يرغبون فى " القيام بعمل أشياء فى إطار المجموعة " طوال الوقت ، وإذا لم يحفظ الناس مواعيدهم معهم فإنهم يشعرون بالهجران والإهمال . إن فكرة الطلاق تملؤهم ذعرًا . وتكون لديهم حاجه شديدة للعواطف الحسية ، ودائمًا ما يحبون أن يتبادلوا الحديث مع الآخرين . وخلف كل هذا

السلوك المتعلق بالآخرين يكمن طفل كان يحتاج للمزيد من الوقت يقضيه على حِجْر والديه .

والمفارقة فى الأمر أنه لسبب ما ـ كما سأوضح فى فصل لاحق ـ فإن هؤلاء الاندماجيين والانعزاليين عندما يكبرون يميلون إلى الزواج من بعضهم البعض ، وهو ما لا يُرضى أيًا من الطرفين .

إنك ، من خلال مرحلة طفولتك ، عبرت مراحل تطورية متوالية ولاشك فى أن الوسيلة التى من خلالها تعامل ذووك مع احتياجاتك المتغيرة قد أثرت كثيرًا على صحتك النفسية والعاطفية . وفى الغالب فإن ذويك قد تعايشوا مع إحدى مراحل طفولتك بطريقة أفضل من باقى المراحل . فلابد أنهم اعتنوا بك عناية جيدة للغاية عندما كنت رضيعًا مثلا ، إلا أنهم قد أصابهم الإحباط عند أول نوبات غضبك . لعلك قد تكون نشأت مع أبوين لبيا معظم احتياجاتك فى الطفولة أو ربما بعضها ، ولكنك ، ككل الأطفال ، كبرت وأنت تدرك تمامًا الألم الذى ينتج من عدم تلبية احتياجاتك ، هذه الاحتياجات التى لاتزال تطاردك فى زواجك .

الذات المفقودة

ها قد استكشفنا أحد أهم ملامح ذلك العالم المتسع الخفى الذى أسميه " الزواج غير الواعى " : وهى مخزن احتياجات الطفولة التى لم يتم إشباعها ، وكذلك هى رغباتنا فى أن نتلقى الدعم والحماية ، وأن يُسمَح لنا بمواصلة طريقنا نحو النضوج بدون أى معوقات . والآن سنتحول إلى نوع آخر أكثر دقة من أنواع الأذى النفسى الذى يسمى " الخضوع للمجتمع " ، فكل الرسائل التى نتلقاها من الأسرة

والمجتمع تملى علينا من نحن ، وكيف يجب أن نتصرف ؟ هذان اللمحان يلعبان دورًا خفيًا فى الزواج .

فى البداية قد يكون من الغريب أن نساوى بين " الخضوع للمجتمع " والأذى العاطفى . ولتوضيح ذلك ، فإننى أرغب فى أن أصف حالة أحد المتعالجين لَدَىّ . (أَنْتَهجُ فى هذا الكتاب قاعدة عدم ذكر الأسماء الحقيقية أو الكشف عن شخصية أى من المتعالجين لدىّ حرصًا على خصوصيتهم) . إحدى المتعالجات لدىّ تدعى " سارة " ، وهى امرأة جذابة فى منتصف الثلاثينات من عمرها ، لديها إحساس بالقلق من شيء واحد فى حياتها : هو عدم قدرتها على التفكير بوضوح أو بشكل منطقى . كانت دومًا تقول : " إننى غير قادرة على التفكير " . وهى تعمل مديرة فى مركز صغير فى إحدى شركات الكمبيوتر ، ولقد عملت فى هذه الشركة بإخلاص لخمسين عامًا . ولقد كان بإمكانها تحقيق مركز أعلى فى الشركة لو أنها كانت لديها القدرة على حل المشكلات التى تواجهها ، ولكنها على النقيض من ذلك ؛ فبمجرد أن تصادفها مشكلة تهلع وتهرع إلى رئيسها فى العمل لكى ينقذها . ويقوم رئيسها بإعطائها نصيحته الحكيمة معززًا فى نفسها اعتقادها بعدم قدرتها على اتخاذ قرارات بنفسها .

لم يتطلب الأمر الكثير من الجهد لمعرفة سبب تلك المشكلة حيث كانت أمها تغرس فيها شعوراً بأنها غير ذكية . كانت أمها تقول : " إنك لست ذكية كأخيك الأكبر . وعليك أن تتزوجى من رجل ذكى ، لأنك ستحتاجين إلى مساعدة كبيرة ، وإن كنت أشك فى أن أى رجل ذكى قد يقبل الزواج منك " . وعلى الرغم من إزعاج هذه الرسائل إلا أنها لم تكن مسئولة كليًا عن عدم قدرة " سارة " على التفكير . لقد كانت رسائل الأم هذه تمثل النظرة التى كان المجتمع يرى النساء عليها فى خمسينات القرن العشرين ، حيث كان على

الفتيات الصغيرات أن يكن لطيفات وجميلات ومطيعات وألا يتمتعن بذكاء لافت . وكانت الفتيات اللاتى فى عمر " سارة " يحلمن بأن يكن زوجات أو ممرضات أو معلمات ، لا مديرات أو رائدات فضاء أو طبيبات .

السبب الآخر الذى أثر على قدرة " سارة " على حل المشاكل هو أن والدتها كانت تعانى من انعدام الثقة فى نفسها . فقد كانت ترعى شئون المنزل والأطفال ولكن تترك كل القرارات المهمة للزوج . هذا النموذج السلبى هو الذى كان يمثل " الأنوثة " فى نظر " سارة "

عندما بلغت " سارة " الخامسة عشرة من عمرها ، كانت محظوظة ، لأنها حظيت بمعلمة أدركت قدرات " سارة " الطبيعية وشجعتها على بذل الكثير من الجهد فى الدراسة . ولأول مرة فى حياتها تعود " سارة " إلى البيت حاملة شهادة درجاتها المليئة بتقديرات الامتياز . لا يمكنها أن تنسى رد فعل أمها حيال ذلك ، حيث قالت لها " كيف يمكن أن يحدث هذا ؟ أراهن على أنك لن تستطيعى أن تحصلى على هذه التقديرات مرة أخرى " . بالفعل لم تستطع " سارة " أن تحصل عليها مرة أخرى ، لأنها أخيرًا استسلمت وأدخلت جزءًا من عقلها فى سبات عميق .

لم تقتصر المأساة فقط على فقدان " سارة " لقدرتها على التفكير العقلانى . بل ترسخ عندها أيضًا اعتقاد قوى فى اللاوعى أن التفكير هو أمر خطير . والسبب فى ذلك هو أن أمها رفضت تمامًا قدراتها العقلية . ولذا فقد اعتقدت " سارة " ، فى اللاوعى ، أنها إذا فكرت فسوف تتحدى إرادة أمها . أو ستتناقض مع رؤية أمها لها . ولأن " سارة " لا تستطيع المجازفة بالاغتراب عن أمها فكريًا وعاطفيًا لأنها تعتمد عليها كلية فى استمرارٍ بقائهاٍ فقد ترسخ فى ذهنها أنه من الخطورة بمكان أن تمتلك عقلًا مستقلًا . ولكن على الرغم من ذلك

فهى لم تستطع أن تتخلى تمامًا عن ذكائها الفطرى . فقد كانت تحسد الآخرين على قدرتهم على التفكير وعندما تزوجت اختارت رجلا يتمتع بذكاء غير اعتيادى وهو الأمر الذى يعتبر حيلة نفسية للتعويض عن الأذى النفسى الذى لقيته فى مرحلة الطفولة .

وجميعنا لا يختلف كثيرًا عن " سارة " ، فكل منا له أجزاء خفية تتوارى فى اللاوعى . وأنا أسمى هذه العناصر المفقودة " الذات المفقودة " . فنحن كم اشتكينا من عدم قدرتنا على " التفكير " أو " الإحساس بشىء ما " أو " الرقص " أو " الاستمتاع الحسى " أو " الإبداع " . على سبيل المثال ، فنحن بهذا نشير إلى قدرات فطرية أو أفكار أو أحاسيس كنا قد قمنا باستئصالها من وعينا . والحقيقة أنها لم تستأصل كلية وإنما بقيت كامنة فى اللاوعى . إلا أننا نتعامل معها على أنها غير موجودة طالما أنها خارج وعينا .

وتتشكل هذه الذات المفقودة فى الطفولة المبكرة ـ كما فى حالة " سارة " ـ وتحدث نتيجة لتصرفات الآباء العامة التى ترمى إلى تعليم الطفل كيف يتعامل مع الآخرين . ولكل مجتمع مجموعة منفردة من الممارسات والقوانين والمعتقدات والقيم التى يحتاج الطفل إلى أن يستوعبها . ويكون الأهل هم الوسيلة الأساسية لنقل هذه المفاهيم إليه . وعملية التلقين تلك ، تتم فى أى عائلة ، وفى أى مجتمع ، فهناك ما يشبه الإدراك الذى يكمن فى الوجدان الجمعى لكل البشر فى أى مكان ، أنه إذا لم توضع حدود لتصرفات كل فرد فإن الفرد يصبح خطرًا على الجماعة . ولقد عبر " فرويد " عن هذا المفهوم بقوله " إن رغبة كل منا واضحة فى تحقيق سطوة بلا حدود لـ " الأنا " الخاصة به ، ولكن كما رأينا ، على مر الأزمنة ، فإن ذلك يتعارض مع الحضارة "

وعلى الرغم من أننا نحظى دائمًا بأكبر قدر من الاهتمام من ذوينا إلا أنهم أحيانًا يبعثون لنا برسائل ليست على هذا القدر من الاهتمام . إنهم يجعلوننا نعتقد أن هناك مشاعر وأحاسيس لا يمكن أن نشعر بها ، وأن هناك بعض السلوكيات التى ينبغى ألا نسلكها ، وأن هناك ميولًا ومواهب ينبغى أن ننكرها . وهناك العديد من الوسائل التى يُوصِّل لنا بها أهلنا هذه الرسائل ، سواء كانت بصورة فجة مباشرة أو بصورة هادئة غير مباشرة لكى يقنعونا أن هناك جزءًا منا ينبغى أن نتخلى عنه . الخلاصة هى أننا نعلم منذ صغرنا أنه لا يمكن لنا أن نكون كاملين فى هذا العالم .

محرمات الجسد

إن أجسادنا هى إحدى المناطق التى تتعرض لهذا الإخضاع . فمنذ صغرنا يتم تعليمنا أن نغطى أجسادنا بصور مختلفة تتميز فى كل جنس عن الآخر ، وكذلك ألاَّ نتحدث عن أعضائنا التناسلية أو نلمسها . وهذه القواعد المانعة تتسم بعموميتها فى معظم الحضارات لدرجة أننا قد لا ننتبه إليها إلا عندما نفتقدها فى مجتمع معين . وقد روت لى إحدى صديقاتى قصة تبين مدى الهلع الذى ينتج من فشل الوالدين فى نقل هذه المفاهيم المتعارف عليها ، مجتمعيًا ، إلى الأبناء . فذات مرة زارتها إحدى صديقاتها وتدعى " كريس " ومعها طفلها الذى يبلغ من العمر أحد عشر شهرًا ، وأثناء جلوسهما فى حديقة المنزل مع الطفل لتناول الشاى المثلج ، كانت شمس شهر مايو تغمرهم بدفء محبب ، فقامت كريس بنزع الملابس عن طفلها حتى يتسنى له التمتع بحمام شمس . واستغرقت السيدتان فى الحديث بينما كان الطفل يستمتع بنبش تربة أوانى الزهور بأصابعه ، وبعد

مرور حوالى نصف ساعة شعر الطفل بالجوع ، فأخذته كريس وألقمته ثديها . لاحظت صديقتى أن الطفل بينما كان يرضع ظهرت عليه علامات الاستمتاع والرضا من عملية الرضاعة . وهكذا فقد سمح للطفل بالاستمتاع بدفء الشمس على جسده العارى ، وأن يرضع من ثدى أمه ، وأن يستمتع بهذين الشعورين فى ذات الوقت .

من المعتاد ، ومن دواعى الفطرة ، بالنسبة لرضيع أن يرغب فى هذه الأحاسيس المتعة ، إلا أنه ليس من المعتاد أن نسمح له بها والآن دعنا ننظر كم قاعدة اجتماعية خرقتها هذه الأم . أولاً : يشترط المجتمع على أى أم عند إرضاعها لطفلها أن تتوخى الحرص فى هذا حتى لا يستطيع أحد أن يقتنص نظرة خاطفة إلى ثديها العارى . ثانيًا : لابد أن يرتدى الأطفال ثيابهم على الدوام وأن لا يُتركوا عراة ، فلابد على الأقل أن يرتدوا حفاضة ، حتى ولو كانوا خارج المنزل وكان اليوم مشمسًا ولطيفًا . لا ينبغى للأطفال سواء كانوا ذكورًا أو إناثًا أن يختبروا أى نوع من أنواع الاستمتاع الذى يخالف قواعد المجتمع . وبترك " كريس " لصغيرها ينغمس فى تلك المتعة فقد انتهكت تلك القواعد الأساسية .

إننى لا أنوى هنا أن أهاجم القوانين التى يفرضها المجتمع على المتع الحسية أو أن أدافع عنها . فهذا قد يأتى فى كتاب آخر مستقل (ولا أريد كذلك أن أبسط مشكلة العالم الغربى والمتعلقة بالرغبة الشديدة فى كل المتع الحسية) ولكن لكى تفهم تلك الرغبات الخفية التى تنفذ إلى علاقتك الزوجية ، فمن المهم أن تدرك حقيقة بسيطة ، وهى أنك حين كنت طفلًا تم وضع العديد والعديد من الحدود المانعة والمحرمة على مشاعرك الحسية . وكمعظم الأطفال نشأت على مفاهيم ثقافية جعلتك تشعر بالخزى والذنب والاستياء من حقيقة أن

جسدك يقوم بإصدار هذه المشاعر الحسية . ولكى تكون ولدًا طيبًا أو بنتاً طيبة فلابد أن تستأصل أو أن تتخلى عن جزء من ذاتك .

الأحاسيس الممنوعة

إن عواطفك هى إحدى أهم مكوناتك القابلة للخضوع للمجتمع . وهناك بعض الأحاسيس التى يسمح بها المجتمع ، بل قد يشجعها أيضًا . فمثلا كم عمل والداك جاهدين لكى يدفعاك للابتسام حين كنت طفلاً رضيعاً ! وبعدها بأسابيع قليلة عندما ضحكت بصوت عال ضحك كل من حولك بسعادة . ولكن الغضب على العكس من ذلك تمامًا . فنوبات الغضب هى شىء مزعج وغير محبب ، ولهذا فمعظم الآباء يحاولون منعها ، ويقومون بذلك بطرق مختلفة . فمنهم من يقوم بإغاظة طفله ، بأن يقول له ، مثلاً : " أنك تبدو ظريفًا عندما تغضب ، ولكننى أرى أنك ستبتسم الآن ، هيا أرنا ابتسامتك " . وهناك آخرون يتعاملون مع الأمر بشكل أكثر حزمًا كأن يقولوا للطفل : " عليك أن تتوقف عن هذا الآن ولتذهب إلى غرفتك . ولن أسمع مزيدًا من هذا الكلام " . وهناك بعض الآباء الذين يهتزون لهذه المواقف مثل أن يقولوا للطفل : " حسنًا ، فليكن ما تريد . ولكن فى المرة القادمة عليك أن تحسّن من سلوكك "

فئة قليلة من الآباء هم الذين يتعاملون مع هذا الموقف بشكل إيجابى . فمثلا تخيل الراحة التى ستشعر بها طفلة صغيرة إذا قال لها أحد والديها شيئًا مثل : " أنا أعرف أنك غاضبة ، ولا ترغبين فى تنفيذ ما أطلبه منك . ولكننى أنا المسئول هنا وأنتِ ابنتى وعليك أن تنفذى ما أقوله " . إن إحساس هذه الطفلة بأن ذويها يدركون غضبها ويحترمونه يؤدى إلى زيادة إحساس هذه الطفلة بذاتها . وهذا

ما سيجعلها تقول فى نفسها : " إننى موجودة . ووالداى يعيان تمامًا مشاعرى . صحيح أننى لا أحصل دائمًا على ما أريد ، ولكن الآخرين يستمعون إلى رأيى ويحترمونه " . وهذا سوف يجعلها تتعايش مع مشاعر الغضب لديها وتحافظ على جزء كبير من إحساسها بالنضوج .

ولكن ذلك ـ للأسف ـ ليس مصير جميع الأطفال . فمثلا فى أحد الأيام كنت فى أحد المجمعات التجارية ، وحدث أن لاحظت كيف يمكن أن يظهر غضب الطفل فجأة ، خاصة إذا كان هذا الغضب موجهًا نحو أحد الوالدين . فقد شاهدت إحدى السيدات التى كانت تشترى بعض الملابس ، بينما كان طفلها يتحدث بصوت مرتفع محاولا جذب انتباهها . قال لها : " أستطيع أن أقرأ هذه اللافتة " وكان يشير إلى لافتة قريبة ، ولكنه لم يجد أى رد فعل من أمه . ثم سألها : " هل ستجربين أى ملابس أخرى ؟ " ولم يتلق أية إجابة أيضًا . ظللت أراقبه طوال الوقت ، إلا أن أمه لم تُعِرْه إلا ثوانى معدودة من اهتمامها . وحتى عندما فعلت ذلك فقد كان يبدو عليها الانزعاج . ثم بعد ذلك سمعته يخاطب البائع قائلاً له : " أمى تعرضت لحادث سيارة وماتت " . وقد كان ذلك فقط هو ما جذب انتباه أمه ، فأمسكت بكتفيه وصفعته وأجبرته على أن يجلس على كرسى وهى تقول له : " ماذا تعنى ؟ أنا لم أمت فى حادث سيارة ! كف عن هذا الكلام . اذهب واجلس على هذا الكرسى وكن هادئًا ، ولا أريد أن أسمعك تنطق بكلمة " . كان وجه الطفل شاحبًا وجلس صامتًا حتى انتهت أمه من تسوقها .

لقد تحول غضب الطفل من أمه إلى خيال انتقامى تصور فيه أن أمه قد ماتت فى حادث سيارة ولم يكن ليتخيل أنه هو الذى آذاها . إنه فى هذه السن قد تعلّم أن يكبح شعوره بالغضب . ولهذا فقد عوض عن ذلك بكل بساطة أن تخيلها قد ماتت فى حادث سيارة .

فى مرحلة طفولتك لابد أنك قد مررت بمواقف غضبت فيها من والديك . في الغالب كانت هذه المواقف بسبب إظهارك عاطفة ما لم تلق تشجيعاً منهما . ومشاعر الغضب هذه ـ بالإضافة إلى أحاسيسك الجامحة وأى أحاسيس أخرى غير مقبولة اجتماعيًا يتم دفنها من قِبَل المجتمع إلى داخل أعماقك ، ولا يسمح لها أن ترى النور .

وهناك قلة من الآباء يتطرفون فى هذا الأمر . فهم لا ينكرون فقط سلوكيات ومشاعر أبنائهم وإنما ينكرون وجودهم من الأساس . فيقولون لهم كلامًا من عينة : " إنك غير موجود . إنك فرد غير مهم فى هذه العائلة . وإن احتياجاتك وأحاسيسك ورغباتك لا تعنينا فى شىء " . ذات مرة عملت مع إحدى السيدات وسأسميها هنا " كارلا " ــ والتى كان والداها ينكران وجودها إلى درجة أنهما جعلاها تشعر بأنها غير مرئية . كانت أهم تعليمات أمها لها هى أن " تنظف مكانها حتى لا يستطيع أحد أن يعرف أنها تعيش هنا " . وكانت تضع لها علامات بلاستيكية تبين الأماكن المسموح لها بالسير فيها . وحتى الحديقة الخلفية للبيت لم يكن بها مكان يسمح لـ " كارلا " بأن تضع فيه دراجتها أو أرجوحتها أو صندوق الرمال الخاص بها . تتذكر " كارلا " جيدًا ذلك اليوم عندما كانت فى العاشرة من عمرها ، وكانت تشعر بالإحباط لدرجة أنها تمنت الموت . وأثناء ذلك كان أبوها وأمها يمران بجانبها مرارًا وتكرارًا دون أن يلحظا وجودها . وبدأت " كارلا " فى الإحساس بأنها ليست موجودة من الأساس . ولذلك ، لم يكن من الغريب أنها عندما بلغت الثلاثين من عمرها استجابت للتوجه الذى زرعه فيها أبواها ، وهو أن تختفى ، وأصبحت مريضة بمرض فقدان الشهية ، وهو ما يعنى ، حرفيا ، الزوال من الوجود عن طريق تجويع النفس .

أساليب القهر

يستخدم الآباء العديد من الآليات المختلفة فى سبيل قهر بعض الأفكار والمشاعر والسلوكيات فى أطفالهم . فأحيانًا ينتهجون أساليب مباشرة لذلك كأن يقولوا لهم " أنت لا تعلم هذا " أو " الأولاد الكبار لا يبكون " أو " لا تلمس هذه المنطقة من جسدك " أو " إننا لا نتصرف هكذا فى العائلة " ، أو قد يفعلون مثل تلك الأم التى كانت فى المجمع التجارى ؛ فيوبخونهم ويهددونهم ويصفعونهم . إنهم فى معظم الوقت يقومون بوضع أبنائهم فى قوالب جامدة يحددونها بأنفسهم ، وذلك بأن لا ينتبهوا لبعض الأشياء الأساسية فى أطفالهم . فمثلاً ربما لا يهتم بعض الآباء بتفوق ابنهم من ناحية التفكير العقلى ، ولهذا فبدلاً من أن يمدوه ببعض الأدوات العلمية فإنهم يقومون بإهدائه بعض ألعاب الصبية أو المعدات الرياضية . وأحيانًا يتوقعون من البنات أن يكن هادئات ومفعمات بالأنوثة ، وأن يكون الأولاد أشداء وعلى قدر من الجرأة وهكذا يقومون بمكافأة الطفل حسب التزامه بالسلوك المناسب لجنسه . فمثلا إذا رأوا طفلا صغيرًا يحمل لعبة ثقيلة الوزن يقولون له " يا لك من ولد قوى " أما إذا رأوا بنتًا تحمل نفس اللعبة فيقولون لها " احذرى أن يتمزق فستانك الجميل "

وعلاوة على ذلك فإن الآباء بصفتهم نماذج للأبناء فإنهم يؤثرون فيهم تأثيرًا كبيرًا . فالأطفال يقومون بشكل غريزى بمراقبة آبائهم ومراقبة الاختيارات التى يختارونها وملاحظة قدر الحرية والاستمتاع الذى يسمحون لأنفسهم به ، والمواهب التى يطورونها فى أنفسهم والقدرات الطبيعية التى يتجاهلونها ، والقوانين التى يتبعونها . ولكل ما سبق تأثير واضح على الأطفال ؛ حيث إن ذلك هو نمط الحياة الثابت لدى الآباء . وسواء أحب الأبناء نماذج ذويهم أم كرهوها فهذه

النماذج سوف يكون لها تأثير بالغ فيما بعد على عملية اختيار شريك الحياة . وذلك يُعد أيضًا ـ كما سنرى فيما بعد ـ سببًا رئيسيًا من أسباب التوتر فى الحياة الزوجية .

إن رد فعل الطفل تجاه القوانين الاجتماعية يمر بعدة مراحل متوقعة . وبالطبع تكون أول مرحلة هى إخفاء هذه الأحاسيس الممنوعة عن ذويه . يفكر الطفل فى أفكار غاضبة ولكنه لا يفصح عنها . ويقوم بإزعاج إخوته الصغار عندما يكون والداه خارج المنزل . وفى النهاية يدرك الطفل أن هناك بعض الأفكار والمشاعر التى لا يكون من المقبول الاستسلام لها وينبغى استئصالها فورًا . ولذلك ، فهو يتخيل صورة لوالديه ويضعها فى ذهنه لكى تحكم أفكاره وأنشطته كجزء مما يسميه علماء النفس " الأنا العليا " . وهكذا فكلما فكر الطفل فى أى تفكير غير مناسب أو انخرط فى سلوك " غير مناسب " فسوف يواجه نوعًا من أنواع التأنيب الذاتى . وهذا الأمر هو شىء غير جيد على الإطلاق ، لأن الطفل يكبت هذه الأجزاء المحرمة فى نفسه ، أو كما يقول " فرويد " : يقهرها . إن الثمن الذى يدفعه الطفل فى مقابل طاعته لذويه هو افتقاده للنضوج .

الذات المزيفة

ولكى يملأ الطفل هذا الفراغ الذى ينتج عن إرسال تلك المشاعر المحرمة إلى اللاوعى ، يقوم الطفل بخلق " ذات مزيفة " والتى تقوم بدور مزدوج ، فهى تخفى خلفها تلك المشاعر الخفية ، بالإضافة إلى أنها تحميه من أى أذى فى المستقبل . فمثلا الطفل الذى ينشأ على يد أم تتميز بالبرود العاطفى والتباعد الشديد بينها وبينه ، وتقوم هذه

الأم بقهر الأحاسيس العاطفية فيه ، فإنه لا ينفك يردد لنفسه : " أنا لا أبالى بأن أمى لا تحمل أى عاطفة تجاهى . فأنا لا أكترث بهذه الأمور العاطفية . تكفينى عاطفتى تجاه نفسى . وأظن أن المتع الحسية هى شىء قذر " ومن ثم ينتهى به المطاف إلى أن تصبح هذه الكلمات هى استجابته النمطية لأى موقف يتعرض له . وبالتالى سوف يضع العقبات أمام أى أحد يحاول التقرب منه ، مهما كان هذا الشخص . وإذا استطاع التغلب على مشكلة التقارب مع الناس بعد سنوات عديدة وانخرط فى علاقة زوجية ، فسيظل ينتقد شريكة حياته على حاجتها الملحة للتقارب العاطفى ، والذى يكون فى نظره شيئاً غير لائق ، بل وقد يقول لها " لماذا هذا الهوس بالمتع العاطفية والحسية ، لا يمكن أن يكون ذلك أمراً طبيعياً ! "

ولكن قد يتعامل طفل آخر مع المسألة بموقف مخالف تمامًا . فقد يبالغ فى مشاكله آملاً أن يهرع أحد إليه وينقذه . فيبدأ فى الرثاء لنفسه ، ويحادث نفسه قائلا " إننى مسكين . إننى مجروح بشدة . وأحتاج إلى أحد ما ليعتنى بى " . وطفل ثالث قد يتعامل مع المسألة بالاستفادة من أى لحظة صغيرة من الحب والحنان ، ومن أى أشياء قد تفيده ماديًا ومعنويًا ، ويقوم بادخارها ، لعلمه بأنه لن يجد أبدًا ما يكفيه . ولكن أيًا ما كانت طبيعة هذه " الذات المزيفة " التى يخلقها الطفل فإن هدفها الأساسى واحد ؛ وهو تخفيف الناتج عن خسارة الطفل لجزء من نضجه الفطرى الذى حباه الله به .

الذات المنكرة

على الرغم من كل ما ذكرناه إلا أنه خلال فترة معينة من حياة الطفل تتحول وسيلته تلك التى اتخذها لحماية نفسه ـ والتى هى

الذات المزيفة ـ إلى مصدر للأذى النفسى ، فيبدأ الآخرون فى انتقاده لتلك الخصال السلبية التى تظهر عليه ؛ كأن يكون انطوائيًا أو مبالغًا فى احتياجاته ، أو متمركزاً حول ذاته ، أو أن يكون بدينًا ، أو أن تكون طباعه حادة . وهؤلاء الذين ينتقدونه لا يرون فيه إلا ذلك الجانب السيئ من شخصيته ، ولا يستطيعون إدراك قدر الأذى النفسى الذى يحمله ، ولا يتفهمون أن عيوبه تلك ما هى إلا أساليب دفاعية يسلكها لكى يحمى نفسه من الأذى ، ولهذا فالمجتمع على الدوام يعتبره إنسانًا غير مكتمل الشخصية .

يقع الطفل هنا بين المطرقة والسندان . فهو ، من ناحية ، يحتاج لأن يتمسك بهذه الخصال التى تؤدى دورًا دفاعيًا بالنسبة له . إلا أنه ، من ناحية أخرى لا يحب أن يكون مرفوضًا من المجتمع . ولا يجد الطفل لهذه المعضلة من حل إلا أن يقوم بإنكار هذه الانتقادات ، أو أن يقوم بالهجوم المضاد عليها . كأن يقول : " أنا لست إنسانًا باردًا أو انطوائيًا " ، وقد يتخذ موقفاً دفاعيًا كأن يقول : " ما أنا فى الواقع إلا إنسان قوى يعتمد على نفسه " ، أو " أنا لست ضعيفاً ، وما أنا إلا إنسان حساس " ، أو " أنا لست جشعًا أو أنانيًا ، إنما أنا إنسان مقتصد وحكيم " ، أو بعبارة أخرى : " إنكم لا تعرفوننى جيدًا ، فأنتم تروننى بشكل خاطئ "

وإلى حد ما هو محق فى كلامه . فخصاله السلبية تلك ، ليست فى الحقيقة جزءًا من طبيعته ، بل تنبع من إحساسه بالألم ، ثم تصبح جزءًا من هويته الظاهرية . إنها ليست أكثر من هوية مستعارة تساعده على التعايش مع هذا العالم المعقد والعدوانى أحيانًا ولكن هذا لا يعنى أنه لا يحمل تلك الخصال على الإطلاق ، وإنما يقوم هو بإنكارها لكى يحافظ على الصورة الإيجابية لنفسه أمام المجتمع . وهذه الخصال السلبية هى ما يطلق عليها " الذات المنكرة " ، وهى

تلك الأجزاء من الذات المزيفة التى تكون من الإيلام له بمكان ، بحيث تجعله يرفض الاعتراف بها

ولننظر سوياً الآن إلى تلك الطبقات المكونة لأجزاء الذات فلقد نجحنا حتى الآن فى تفتيت كمالك الطبيعي ، والذى هو تلك الطبيعة المحبة الاجتماعية التى ولدت بها ، إلى ثلاثة مكونات منفصلة وهى

١. " ذاتك المفقودة " : وتتكون من تلك الأجزاء التى يتعين عليك أن تكبحها بسبب متطلبات المجتمع .
٢. " ذاتك المزيفة " : وهى عبارة عن تلك الصورة المزيفة التى تخلقها لكى تملأ بها ذلك الفراغ الذى يخلقه كبحك لجزء من ذاتك ، وكذلك نتيجة لافتقادك إلى التشجيع المناسب .
٣. " ذاتك المنكرة" وهى تتكون من تلك الأجزاء من ذاتك لمزيفة التى تواجه برفض مجتمعى ، وبالتالى تقوم بنكرانها

وفى خضم هذه اللوحة المعقدة هناك جزء واحد منها فقط هو الذى تكون واعيًا به . وهذا الجزء يتكون من تلك المكونات الأصلية فى طبيعتك التى لم تتأثر ، بالإضافة إلى بعض ملامح ذاتك المزيفة وبتجمع هذه العناصر تتكون شخصيتك ، وهى الصورة التى تصفها للآخرين عن ذاتك . أما ذاتك المفقودة فتكون فى خارج وعيك تمامًا . وذلك لأنك تكون قد قطعت كل اتصالاتك تقريبًا بتلك الأجزاء المكبوتة فى نفسك . أما ذاتك المنكرة فتجدها دائمًا تحت مستوى وعيك وهى التى تمثل لك ، دائمًا ، مصدر تهديد بأن تظهر . ولكى تمنعها من الظهور فإنك تواصل أنت إنكارها أو تسقطها على الآخرين كأن

تقول : " أنا لست متمركزًا حول ذاتى " أو أن تقول : " ماذا تعنى بأننى كسول ؟ بل أنت الكسول " .

رمزية أفلاطون

ذكر أفلاطون فى كتابه Symposium أسطورة رأيت أنها ترمز إلى فكرة انقسام الذات التى عرضناها للتو . تقول الأسطورة إن البشر قديمًا كانوا عبارة عن كائنات مزدوجة الجنس . وكان لكل كائن منهم رأس له وجهان وأربعة أذرع وأربعة أقدام وأعضاء الذكورة والأنوثة معًا . وكان نضجهم واتحادهم هذا هو ما جعلهم يتمتعون بقوة خارقة . ولقد بلغ من عِظَم قوتهم أنهم تسيدوا العالم أجمع . ولم تكن الآلهة لتتسامح بالطبع مع هذه الغطرسة ، إلا أنها فى نفس الوقت لم تكن تعرف كيف يمكن معاقبة البشر . ولكن " زيوس " تفكر فى الأمر قليلًا إلى أن خرج بحل لهذا المأزق وأعلنه لباقى الآلهة ، حيث قال لهم : " لابد للبشر أن يبقوا أحياء ، ولكننا سنقسم كلا منهم إلى جزءين " . وبدأ " زيوس " فى تقسيم كل البشر إلى جزءين بعد أن طلب مساعدة " أبوللو " فى أن يجعل الجراح الناتجة عن ذلك غير مرئية . وهكذا فقد انقسم كل إنسان إلى قسمين ؛ وذهب كل منهما فى اتجاه مخالف ، وكُتب على كل نصف منهما أن يقضى حياته باحثاً عن النصف الآخر ، ذلك الجزء الذى من خلال الاتحاد معه يبلغ الكمال .

وتمامًا ككائنات أفلاطون ، نحن أيضًا نعيش هذه الحياة مشطورين إلى نصفين . ونغطى جروحنا ونسكّنها محاولين مداواة أنفسنا . ولكن ، على الرغم من هذا ، يتعاظم الفراغ داخل نفوسنا . ونحاول أن نملأ هذا الفراغ عن طريق الإفراط فى الأكل أو تعاطى المخدرات أو الانغماس فى الأنشطة ؛ لأن ما نحتاجه بشدة هو كمالنا الطبيعى ،

عواطفنا الكاملة ، عقولنا التواقة للمعرفة التى ولدنا بها ، والبهجة التى خَبَرْناها فى الصغر ، والتى كانت تعد أعظم المسرات . إن ما نعانيه هنا هو تطلع روحى نحو الكمال . وكما فى أسطورة أفلاطون ، فنحن نعتقد أن العثور على الشخص المناسب - أى شريك الحياة المثالى - سوف يجعلنا نبلغ الكمال . وهذا الشخص المناسب ليس أى شخص عادى ، فلا يمكن أن يكون ذلك أىَّ شخص يبتسم بلطف لك أو يكون حلو المعشر ؛ بل لابد أن يكون شخصًا يتحقق معه مستوى أعمق من الإدراك ، ذلك الشخص الذى تقول عندما تراه : " هذا هو الشخص الذى أبحث عنه . هذا هو الشخص الذى سيداوى جراح الماضى " . ولأسباب سنتعمق فيها لاحقًا ، لابد أن يمتلك هذا الشخص الخصال الإيجابية والسلبية التى كان يحملها والدانا !

٣

صورتك الذهنية "الإيماجو"

" فى الأدب كما فى الحب ، نندهش من اختيارات الآخرين " .

ـ اندريه موروا

يرفض الكثير من الناس أن يقتنعوا بأنهم خلال سعيهم للارتباط بشريك حياتهم ، فإنهم فى الحقيقة يفتشون عن شخص ما يحمل نفس شخصية من تربوا على أيديهم . على المستوى الواعى ، يفتش كل فرد عن ذلك اعتمادًا على الصفات الإيجابية فقط . فيجب أن يتمتع هذا الشريك بصفات طيبة ؛ مثل أن يكون محبًا ، ووسيمًا وذكيًا وخلاقًا . وإذا كان هؤلاء قد عانوا من طفولة بائسة فسوف يبحثون عن شريك ـ فى المستوى الواعى ـ يكون على النقيض تمامًا ممن ربوهم فمثلا ، سوف يقولون لأنفسهم " لا يمكن أن أتزوج رجلا سكيرًا مثل أبى " ، أو " لا يمكن أن أتزوج من شخص مستبد كما كانت أمى " . ولكن مهما كانت نواياهم الواعية ، فإن معظم الأشخاص ينجذبون نحو الأشخاص الذين يحملون خصال ذويهم ؛

سواء السلبية أم الايجابية ، وغالبًا ما يكون التأثير الأكبر للصفات السلبية .

هذه النتيجة توصلت إليها بعد استماعى لمئات من الأزواج يتحدثون عن شركاء حياتهم فدائمًا ـ وفى نقطة معينة أثناء البرنامج العلاجى ـ ينظر الزوج أو الزوجة إلى الشريك الآخر ويقول له كلامًا من عينة " إنك تعاملنى كما كانت أمى تعاملنى بالضبط " أو " إنك تشعرنى بالعجز والإحباط تمامًا كما كان زوج أمى يفعل " . ولقد زادت ثقتى بصحة هذه الفكرة عندما طلبت مَن المتعالجين لدىّ أن يناقش كل منهم هذه الفكرة . طلبت من المتعالجين لدىّ أن يقارن كل منهم بين صفات شريك حياته وصفات من قام بتربيته . وقد وجدت أنه ، فى معظم الحالات ، توجد علاقة وثيقة بين الأهل والشركاء ، وفى حالات قليلة كانت الخصال الأكثر توافقًا هى الخصال السلبية . (سوف تتمكن من تنفيذ تلك التمرينات بنفسك عندما تقرأ القسم الثالث من هذا الكتاب ، والذى يتضمن كل التمرينات التى ذكرناها فى هذا الفصل وفى الفصول التى تليه ، وأقترح أن تقرأ الكتاب كاملًا قبل أن تشرع فى هذا العمل) .

فلماذا يا ترى ينجذب الناس لهذه الصفات السلبية ؟ إذا كان الناس يختارون شركاء حياتهم بناء على قواعد منطقية فلابد أنهم سيختارون أشخاصًا يعوضونهم عن ذكريات ماضيهم السيئة مع ذويهم ، ولن يختاروا أناسًا يكررون معهم تلك المآسى . فمثلا إذا كان والداك قد سببا لك أذى نفسيًا بترسيخهم ، فى ذهنك ، فكرة أنك شخص لا يُعتَمد عليه فإن التصرف المنطقى لك حيال ذلك أن ترتبط بشخص يحتاج إلى أن يعتمد على أحد ما ، شخص ما يساعدك على تجاوز مشاعر الخوف من الهجر التى تعتمل فى نفسك . وإذا كان والداك قد آذياك نفسيًا بحمايتهما الزائدة لك ، فإن رد فعلك سيكون

هو الارتباط بشخص يمنحك مساحة نفسية مناسبة ، حتى لا يتكرر لديك هذا الشعور السلبى . ولكن الواقع أن ذلك الجزء من مخك الذى يوجهك فى عملية اختيار شريك حياتك ، ليس بالقطع ذلك الجزء المنطقى المنظم الحديث ، بل هو مخك العتيق قصير النظر ، الذى يختزن الزمن القديم فى داخله . إن ما يفعله مخك العتيق هو إعادة بناء نمط حياتك الذى تربيت عليه قديمًا ، محاوِلًا تصحيحه . ولأنك تلقيت قدرًا كافيًا من الدعم المادى لحياتك ولم تتلق قدرًا معنويًا مُرْضِيًا ، فمن المنطقى أن تحاول استرجاع جو إحباطاتك السابقة حتى تستطيع إشباع تلك الحاجات التى لم تتمكن من إشباعها فى مرحلة الطفولة .

البحث عن الذات المفقودة

ماذا عن دوافعك غير الواعية ؟ وماذا عن حاجتك لأن تستعيد ذاتك المفقودة ؟ وماذا عن تلك الأفكار والأحاسيس والسلوكيات التى كان عليك أن تكبتها حتى يمكنك التعايش مع أسرتك ومجتمعك ؟ ما هى الخصال التى يجب أن يمتلكها ذلك الشريك حتى يساعدك على استعادة شعورك بالاكتمال ؟ هل سيكون شخصًا يعينك على تنمية هذه الأجزاء التى تفتقدها ؟ هل سيكون شخصًا عايش نفس تعاستك ، وبالتالى سيجعلك تشعر بأن هناك من يشاطرك مشاعرك ، الأمر الذى سيقلل من آلامك ؟ أم على العكس ، سيكون شخصًا يكرر معك أسباب تعاستك السابقة ؟ لتجد الإجابة ، فكر للحظات فى مواطن ضعفك . ربما تشعر بأنك تفتقر إلى الحس الفنى ، أو أن عواطفك مبالغ فيها ، أو أنك لا تستطيع أن تفكر بعقلانية ووضوح كما فى حالة " سارة " التى تعرضنا لها فى الفصل السابق . فى الماضى عندما

كنت تتعامل مع أشخاص يتمتعون بالقدرات الكبيرة فى هذه المجالات كان شعورك بالعجز يتزايد . ولكن إذا استطعت أن ترتبط بأحد هؤلاء " الموهوبين " فسيكون رد فعلك مختلفاً فبدلًا من أن تشعر بخيبة الأمل أو الحقد فسوف تشعر فجأة بالاكتمال . فارتباطك عاطفيًا بهذا الشخص سوف يجعل من صفاته المميزة ، تلك ، جزءًا من ذاتك الأكثر اكتمالًا . إن الأمر يبدو كما لو كنت قد اندمجت معه وكونتما كياناً متكاملًا .

إذا نظرت حولك فستجد أمثلة كثيرة على أن الناس يختارون شركاء حياتهم الذين يملكون صفات مكملة لصفاتهم . فمثلا : " دان " إنسان اجتماعى وكثير الكلام ، بينما زوجته " جريشن " إنسانة انطوائية . " جانيس " تعتمد على العاطفة فى تفكيرها ، بينما زوجها " باتريك " يفكر بمنطق . " درينا " تعمل راقصة باليه بينما صديقها " ماثيو " يمتلك جسدًا صلبًا غير مرن . إن ما يفعله الناس من خلال اختياراتهم هو أنهم يحاولون استعادة ذاتهم المفقودة من خلال شخص آخر .

الصورة الذهنية

إنك خلال بحثك عن شريك حياتك المثالى ـ الذى يمثل والديك ويعوضك عما فقدته من ذاتك ـ قد اعتمدت على صورة موجودة فى عقلك الباطن للجنس الآخر . هذه الصورة أخذت تتكون فى عقلك الباطن منذ ولادتك. ولقد أسميت هذه الصورة بالصورة الذهنية أو الايماجو ، وهى المصطلح اللاتينى لكلمة " image " الانجليزية وتعنى صورة . هذه الصورة الذهنية هى صورة مركبة لكل أولئك الذين أثروا تأثيرًا كبيرًا فى حياتك منذ بدايتها . هؤلاء الناس قد يضمون أباك

وأمك وأحد أخوتك ، أو ربما جليستك فى فترة الطفولة ، أو أحد أقربائك المقربين منك . ولكن أيًا من كانوا ، فإن عقلك يقوم بتسجيل كل شيء عنهم مثل أصواتهم ، والفترة التى يستغرقونها لكى يستجيبوا لبكائك ولون بشرتهم عندما يغضبون ، وشكل ابتسامتهم ، ووضع أكتافهم ، وطريقة حركة أجسامهم ، وصفاتهم الشخصية ومواهبهم واهتماماتهم . وبالإضافة لهذه الانطباعات ، يقوم عقلك كذلك بتسجيل التفاعلات المهمة التى حدثت بينك وبينهم . لكن عقلك لا يقوم بتفسير هذه البيانات ولكنه ، فقط ، يطبعها فى العقل الباطن .

قد يبدو من الغريب أن يكون لديك بيان مفصل لصفات ذويك مُخَزّناً فى عقلك ، بينما لا تتذكر إلا صوراً باهتة لبداية حياتك . والواقع أن معظم الناس يجدون صعوبة فى تذكر أى شيء حدث لهم قبل سن السادسة أو الخامسة ، حتى ولو كانت أحداثًا درامية قد تخلف آثارًا عميقة . إن العلماء يؤكدون أننا نختزن كمًا هائلاً من المعلومات المختزنة فى عقولنا . ولقد اكتشف هذه الحقيقة جراحو الأعصاب أثناء إجرائهم لجراحات على مرضى تحت تأثير التخدير الموضعى . فأثناء تلك العمليات كانوا يقومون بتحفيز بعض أجزاء المخ عن طريق دفقات منخفضة من الكهرباء ، فيبدأ المريض فجأة فى تذكر المئات من أحداث الطفولة بتفاصيلها الدقيقة . إن عقولنا هى مستودعات كبيرة للمعلومات المنسية . وبعض العلماء يعتقدون أن كل ما يمر به الإنسان من مواقف وخبرات يُختزن فى مكان مظلم داخل عقله .

ولكن ، مع ذلك ، لا تختزن هذه الخبرات المختلفة بنفس التركيز . وأكثر هذه الخبرات وضوحًا هى تلك التى تكون عن من قاموا بتربيتنا فى الطفولة . ومن هذه الخبرات تكون الخبرات المتعلقة

بحماية حياتنا ووجودنا هى الأكثر عمقا وتأثيرا وعلى مر السنين تندمج هذه المعلومات تدريجيًا مع بعضها البعض لتكون صورة واحدة ولأن قدرة المخ العتيق محدودة التمييز ، فهو يقوم بإدراج هذه المعلومات كلها تحت مسمى واحد هو " المسئولون عن بقائنا على قيد الحياة " . يمكنك أن تتخيل هذه الصورة الذهنية على أنها صورة باهتة ، لها القليل من الملامح المادية المميزة . لكنها تحمل جميع الخصال الشخصية لكل من قام بتربيتنا فى الطفولة

إن انجذابك لشخص ما أو عدم انجذابك له يتوقف إلى حد كبير على توافق هذا الشخص مع صورتك الذهنية . فهناك جزء خفى من أجزاء عقلك يقوم بهدوء بتحليل خصال وصفات هذا الشخص ، ثم يقارنها بمخزون المعلومات الموجود فى عقلك . فإذا كان التوافق ضعيفاً فلن تهتم به فى حياتك وبالتالى يترك فيك انطباعًا باهتًا . وإذا كان التوافق بينكما مرتفعًا جدًا فسوف تجد هذا الشخص جذابًا للغاية .

إن هذه العملية الانتقائية التى تقوم على التوافق مع الصورة الذهنية تشبه الكيفية التى كان الجنود يتعرفون بها على هوية الطائرات فى الحرب العالمية الثانية . فقد كان الجنود يُعْطَوْنَ ملفات وضعت فيها صور لطائرات كل من الحلفاء والأعداء . وعندما كانت تظهر طائرة مجهولة الهوية يهرعون إلى تلك الكتب ويقارنون تلك الطائرة بالأشكال التى لديهم ، فإن كانت طائرة صديقة ارتاحوا وعادوا إلى أبراجهم ، وإن كانت طائرة معادية انخرطوا فى القتال . أنت كذلك تقوم بمقارنة كل رجل أو امرأة قابلتها بصورتك الذهنية . وعندما تصادف توافقًا كبيرا فإنك ، فجأة ، تحس باهتمام مفاجئ .

وكباقى ظواهر العقل الباطن فإنه لا يكون لديك أى وعى بعملية التنسيق الانتقائى تلك . والوسيلة الوحيدة التى قد تتمكن من خلالها

من إلقاء نظرة على صورتك الذهنية هى الأحلام . فإذا قمت باسترجاع أحلامك فستلاحظ أن مخك العتيق يقوم بالخلط بين الناس بشكل غريب . فالحلم الذى يبدأ بشخص يقوم بعمل شىء ما ثم ، فجأة ، يتحول هذا الشخص إلى شخص آخر يكمل هذا العمل، فإن العقل الباطن لا يبالى كثيرًا بالحدود الجسدية الفيزيائية . فمثلاً قد تجد فى الحلم أنك تحادث زوجتك ، ثم مع نهاية الحلم تجد أن شكلها تحول وأنك صرت تخاطب والدتك ، أو قد تجد فى حلم آخر شريكة حياتك وأحد والديك يقومان بعمل نفس الشىء ، أو يعاملانك بنفس الطريقة ، وهو الأمر الذى يجعل التفريق بينهما عسيرًا . إن هذه الأحلام هى أكثر الأمور التى تبين ، بشكل مؤكد ، وجود صورتك الذهنية . وعندما تقرأ القسم الثالث فسوف تستطيع أن تقارن بين الصفات الغالبة على شريك حياتك وبين الصفات الغالبة على من قاموا بتربيتك . وسوف يتضح أكثر التماثل بين والديك وشريك حياتك .

الصورة الذهنية والحب الرومانسى

والآن دعنا نر ما الذى ستضيفه معلوماتنا هذه عن الصورة الذهنية إلى نظريتنا عن الانجذاب الرومانسى . وللتوضيح ، دعنى أحكِ لك قصة عن إحدى المتعالجات لدىّ ، واسمها " لين " ، وعن بحثها عن الحب . " لين " تبلغ من العمر أربعين عامًا ، ولها ثلاثة أطفال فى سن المدرسة . وتعيش فى " نيو إنجلاند " ـ التى تتصف بأنها متوسطة الاتساع ـ حيث تعمل فى وظيفة حكومية . أما " بيتر " زوج " لين " فيعمل مصمم جرافيك .

فى أولى جلسات الاستشارة مع " لين " و " بيتر " عرفت أن والد " لين " كان له تأثير كبير عليها . وعلى ما يبدو فقد كان هذا الوالد

سخيًا ولم يكن يبخل عليها بشيء . ولكنه كان غير حساس تمامًا فعندما كانت " لين " تصاب بالغضب أو الخوف فإنه كان يقوم بدغدغتها مع أنه يعلم بأنها تكره ذلك . وعندما كانت تنهار في النهاية وتبكي ، كان عندها يضحك منها ويسميها بالطفلة الباكية . وذكرت حادثة قالت لى إنها لن تنساها طوال عمرها ؛ وهى أنه ذات مرة ألقى بها في النهر لكي يعلمها السباحة كما قال . وبينما كانت " لين " تحكى لى هذه القصة كان صوتها يختنق ويداها تتشبثان بالمقعد الذى تجلس عليه ، وأخذت تسألني : " كيف يفعل هذا ؟ لقد كنت في الرابعة من عمرى ! إننى أتذكر أننى نظرت إلى ابنتى عندما كانت فى الرابعة من عمرها واندهشت ، وتساءلت كيف استطاع أن يفعل ذلك بى ؟ إن هذه مرحلة يكون فيها الإنسان ضعيفًا وبحاجة لأن يثق فى الآخرين "

إلا أن " لين " ، فى الواقع ، كانت تحمل فى عقلها صورًا مختزنة لوالدها ولحوادث وقعت قبل تلك الفترة التى تتذكرها ، ولكنها لا تعى ذلك على الرغم من أن تلك الصور الأولى قد تكون أكثر تأثيرًا فى نفسها من تلك التى تتذكرها . ولنفترض مثلاً أنها ، ذات مرة ، عندما كانت رضيعة نسى والدها أن يقوم بتدفئة زجاجة الحليب لها عندما كان يطعمها ، ومما أدى إلى أنها تعلمت أن تنشئ علاقة ارتباطية بين الاستقرار بين ذراعيه وصدمة اللبن البارد ، أو أنه ربما ـ عندما كانت تبلغ من العمر بضعة شهور ـ قد أخذ يقذفها فى الهواء عاليًا مداعبًا لها ، وهو لا يعى صرخاتها المذعورة ، ويظن أنها دليل على استمتاعها . وعلى الرغم من أنها لا تذكر أى حوادث من هذا النوع إلا أن تلك الحوادث مختزنة فى مكان ما فى عقلها .

وبالمثل ، كانت والدة " لين " مصدرًا آخر من مصادر الصور المختزنة فى عقلها الباطن . فعلى العكس من والدها كانت والدة

" لين " لا تبخل بوقتها أو باهتمامها على " لين " ، وكانت كذلك تقوم بتقويم سلوكها . وعلى خلاف والد " لين " كانت تراعى مشاعر ابنتها فعندما كانت تضعها فى سريرها فى الليل كانت تسألها عما حدث فى يومها ، وكانت تتعاطف معها إذا كانت قد تعرضت لأى مواقف عاطفية مؤلمة . إلا أنها كانت أيضًا شخصية انتقادية بشكل مبالغ فيه فلم يكن هناك شىء تفعله " لين " يمكن أن تراه الأم جيدًا بشكل كافٍ . كانت أمها طوال الوقت تصحح لها قواعد الكلام ، وتمشط لها شعرها ، وتراجع واجبتها المنزلية مرتين . كانت " لين " تشعر بأن الضغط شديد عليها ، وأنها دائمًا ما تخطئ فيما تفعله .

والشىء المهم الآخر عن والدة " لين " أنها كانت غير مرتاحة مع نفسها من الناحية العاطفية . تتذكر " لين " أن أمها كانت دائمًا ما تلبس قمصانًا ذات أكمام طويلة ، وتقوم بإقفال أزرارها حتى الزر الأخير ، وتلبس فوقها سترات واسعة تخفى ملامح جسدها . وعندما كانت " لين " فى سن المراهقة لم يحدث أن تكلمت معها أمها عن الشئون الخاصة بتلك المرحلة الحرجة . ولهذا فلم يكن من المفاجئ أن يكون الكبت العاطفى أحد مشاكل " لين "

وهناك أناس آخرون كان لهم تأثير كبير على " لين " . وأحد هؤلاء الناس كانت أختها الكبرى " جوديت " . كانت " جوديت " تكبرها بأربعة عشر شهرًا فقط ، وكانت " لين " تعتبرها قدوة لها . كانت " جوديت " تتميز بطول قامتها وبكثرة مواهبها ، وأنها كانت تنجح فى أى شىء تقوم به كانت " لين " معجبة بأختها ، وكانت تحب أن تقضى أكبر وقت ممكن معها ، ولكنها حينئذ كانت دائمًا تشعر بالدونية

وتدريجيًا أخذت صفات هؤلاء الناس المميزين فى حياة " لين - والدها ووالدتها وشقيقتها الكبرى - فى الاندماج معا فى العقل الباطن عند " لين " حتى كونت عنهم صورة واحدة وهى صورتها الذهنية وكانت هذه الصورة الذهنية صورة لشخص ما ، يحمل من بين صفات أخرى صفات العطف والتفانى والانتقادية وانعدام الذوق والتفوق والكرم . والصفات الشخصية التى تكون أكثر أهمية بالنسبة لها هى الصفات السلبية - النزعة نحو النقد وانعدام الإحساس بها والتفوق عليها لأن هذه الصفات هى التى آذتها ، وهى التى تركت فى نفسها أمورًا عالقة لابد من أن تتخلص منها .

كانت " لين " قد قابلت " بيتر " لأول مرة فى منزل إحدى صديقاتها . تتذكر " لين " جيدًا أنها عندما قابلته لأول مرة . نظرت إلى وجهه وشعرت كما لو كانت تعرفه من قبل ، ولقد كان ذلك شعوراً غريبًا . وفى الأسبوع التالى أخذت " لين " تختلق الأعذار لكى تزور صديقتها فى منزلها ، وكانت تصير فى غاية السعادة عندما تجد " بيتر " هناك . وتدريجيًا ، أخذت " لين " تدرك مدى انجذابها لهذا الشخص ، وأدركت أنها لا تكون سعيدة إلا عندما تكون معه وخلال تلك اللقاءات الأولى لم تكن " لين " تقارن فى ذهنها بين " بيتر " وبين أى أحد تعرفه - وخاصة أختها وأبويها - كل ما فى الأمر أنها وجدت فيه إنسانًا مقبولًا جدًا ، وكانت تجد لذة فى الحديث معه .

خلال برنامجهما العلاجى استطعت أن أدرك كم كان " بيتر " يمثل الصورة الذهنية المثالية بالنسبة لـ " لين " . فقد كان ودودًا وجريئاً ، وهى صفات يتمتع بها والداها وشقيقتها . كان " بيتر " كذلك يملك صفات والدتها السلبية ؛ حيث كان كثير الانتقاد لها على الدوام ، فكان يطلب منها أن تفقد بعض الوزن ، وأن تكون أكثر مرحا

فى البيت ، وأن تكون أكثر حزماً فى العمل . ولكن الصفة الأساسية التى كان يشترك فيها مع أحد والديها هى أنه كان لا يتفهم مشاعرها ، تمامًا ، كما كان والدها يفعل . كانت " لين " تصاب بنوبات اكتئاب لمرات عديدة ، وكان ما يفعله " بيتر " هو أن ينصحها بأن تتكلم قليلاً وأن تفعل كثيرًا . وكان يقول لها : " لقد سئمت من الاستماع لمشاكلك " ، وكان أسلوبه لمواجهة الأحاسيس المحزنة هو أن يتناساها من خلال القيام بأنشطة تلهيه عنها .

وسبب آخر لانجذاب " لين " لـ " بيتر " هو أنه كان يملك توازناً نفسياً مع نفسه . فأنا عندما كنت أنظر إليهما معًا ، كنت على الفور أتذكر كلمات أحد أساتذتى عندما كان يقول : " إذا أردت أن تعرف نوع شريك حياة الإنسان الذى يتعالج عندك فتخيل نقيضه " . كانت " لين " عندما تجلس على المقعد أمامى منكمشة ، بينما كان بيتر يتمدد فى المقعد براحة تامة ، وأحيانًا كان يرفع إحدى ساقيه ويضعها فوق ذراع المقعد . كانت " لين " دائمًا ترتدى ثيابًا مفصلة لها وتقوم بغلق أزرارها حتى الزر الأخير ، أو ترتدى ملابس عملية . وكانت تعقد إيشاربًا حريريًا حول عنقها . وكان " بيتر " دائمًا يرتدى سراويل من القطيفة واسعة تناسب جسده ، وقمصاناً ، مفتوحة عند الرقبة ، وأحذية مسطحة بدون رباط ولا يرتدى تحتها جوارب .

نحن الآن نعرف ما يفسر انجذاب " لين " لـ " بيتر " ، ولكن ما هو سبب انجذاب " بيتر " لـ " لين " ؟ أحد الأسباب هو طبيعة " لين " العاطفية . فعلى الرغم من أن والديه قد تقبلا شكله إلا أنهما لم يتقبلا أحاسيسه . ولهذا فعندما ارتبط بـ " لين " شعر بأنه أصبح أكثر اتصالًا بعواطفه المكبوتة . فـ " لين " ساعدته على إعادة الاتصال بذاته المفقودة . وعلاوة على هذا فقد كانت " لين " تحمل العديد من

الصفات التى ذكرته بوالديه . فحسها الفكاهى ذكره بوالدته ، وحاجتها للاعتماد على الآخرين وعدم الثقة فى نفسها ذكرته بوالده . ولأن " لين " وافقت الصورة الذهنية لـ " بيتر " ، و " بيتر " وافق صورتها الذهنية ، ولأنهما يمتلكان العديد من الخصال المكملة لبعضهما البعض فقد " وقعا فى الحب "

والسؤال الذى يُطرح علىَّ دائمًا عندما أتحدث عن العوامل اللاواعية لاختيار شريك الحياة هو : كيف يستطيع الناس إدراك خصال الآخرين بهذه السرعة ؟ فبينما تكون هناك بعض الصفات الظاهرة على السطح ـ مثل الشخصية الانبساطية لـ " بيتر " أو حس " لين " الفكاهي ـ تكون هناك خصال أخرى غير ظاهرة .

إن السبب الذى يجعلنا نصدر تلك الأحكام السريعة هو أننا نعتمد على ما يسميه " فرويد " : " الإدراك غير الواعى " . إننا من خلال الحدس نلتقط أشياء كثيرة عن الأشخاص الذين نقابلهم ، إلا أننا لا نعى معظم ما نلتقطه . فعندما نقابل أشخاصًا لأول مرة فإننا نقوم ، بمنتهى السرعة ، بتسجيل معلومات عن الطريقة التى يتحركون بها والأسلوب الذى يحاولون به التواصل من خلال العينين ، أو الأسلوب الذى يتجنبونه ، وأنواع الملابس التى يرتدونها ، وتعبيراتهم الشخصية ، وطريقة تصفيف الشعر الخاصة بهم ، ومتى يضحكون أو يبتسمون ، وقدرتهم على الاستماع ، والسرعة التى يتكلمون بها ، والوقت الذى يستغرقونه للإجابة على أى سؤال . وكل هذه السمات الشخصية ، ومئات غيرها ، يتم تسجيلها فى اللاوعى فى غضون دقائق قليلة .

إننا نستطيع من خلال مجرد النظر إلى الناس أن نستقى كمية كبيرة من المعلومات عنهم . فأنا ، مثلاً ، عندما أذهب إلى عملى سيرًا على الأقدام كل صباح أقوم تلقائيًا بتقييم الناس الذين أراهم على

أرصفة " مانهاتن " المزدحمة وأقوم بإصدار الأحكام الفورية ؛ فأرى هذا الرجل كشخص أتمنى لو تعرفت عليه أما ذاك الشخص فلا يثير لدىّ أى اهتمام وأجد نفسى أنجذب لبعض الناس وأنفر من بعضهم بنظرة واحدة فقط ، وعندما أذهب إلى حفل فإننى أستطيع ـ من خلال نظرة واحدة فقط ـ أن أحدد الأشخاص الذين أرغب فى محادثتهم . الكثير من الناس يقر هذه الحقيقة . فقد أخبرنى أحد سائقى الشاحنات ، ذات مرة ، أنه يستطيع تحديد ما إذا كان الشخص الواقف على جانب الطريق والذى يشير له هو شخص جيد لكى يُقله معه أم لا بمجرد النظر ، حتى ولو كان يسير بسرعة خمسة وستين ميلا فى الساعة ، ويؤكد أنه نادرًا ما يخطئ فى تقديره .

وعندما نكون بصدد البحث عن شريك حياة تكون قدرتنا على الملاحظة فى كامل قوتها ؛ لأننا نبحث عن شخص يمكنه أن يرضى احتياجاتنا الأساسية غير الواعية . ونقوم بإخضاع أى شخص نقابله لنفس الفحص الدقيق الذى يسأل سؤالًا واحدًا هو هل هذا الشخص سوف يشجعنى ويساعدنى على استعادة ذاتى المفقودة ؟ وعندما نصادف هذا الشخص الذى يستطيع تلبية احتياجاتنا ، يقوم المخ العتيق بتسجيل استجابة سريعة نحوه . وبعد ذلك ، إذا أكدت الخبرات التالية توافق هذا الشخص مع صورتنا الذهنية ، فإن اهتمامنا به يتنامى . أما إذا دلت الخبرات التالية على وجود توافق سطحى أو ضعيف فإنه يتراجع مستوى الاهتمام به لدينا ، ونحاول إنهاء العلاقة أو جعلها سطحية

الشىء الذى لم يعرفه كل من " لين " و " بيتر " أن هذه العملية هى ما مرا به عندما التقيا لأول مرة فى منزل تلك الصديقة . ولأن " بيتر " بدا أنه يوافق صورة " لين " الذهنية ، فإنها قد أخذت هى الأخرى تحاول أن تراه مرة أخرى . ولأن " لين " بدورها كانت توافق

صورة " بيتر " الذهنية ، فلقد كان الاهتمام متبادلا ، ولم يكن الأمر مجرد حالة حب من طرف واحد وبعد مُضىّ أسابيع قليلة تراكمت لدى كل من " بيتر " و " لين " العديد من المعلومات عن بعضهما ؛ تلك المعلومات التى كانت كافية لكى يدركا أنهما واقعان فى الحب

ولكن لا يحدث دائمًا أن يكون الشخص متوافقًا مع الصورة الذهنية للآخر بصورة كلية . فأحيانًا ما تتماثل واحدة أو اثنتان من الخصال الموجودة فى الصورة الذهنية مع الصفات الشخصية لهذا الإنسان . عندها يكون الانجذاب العاطفى الأولىّ هادئًا . وعادة ما يكون هذا النوع من العلاقات أقل حرارة فى العواطف ، وتتخلله نسبة مشكلات أقل من تلك العلاقات التى يكون فيها التوافق مع الصورة الذهنية أكبر . والسبب فى أن هذه العلاقات تكون أقل حرارة فى العواطف أن المخ العتيق يبقى مستمرًا فى البحث عن " النموذج المثالى " ، أما السبب فى قلة ما يتخللها من مشاكل فهو أنه لا يتم فيها تكرار صراعات الطفولة . ولهذا ، فعندما تنتهى تلك العلاقات التى لا يكون التوافق مع الصورة الذهنية بها كبيرًا ، فإن ذلك يكون بسبب قلة اهتمام كلا الزوجين ببعضهما البعض ، وليس بسبب أى جراح عاطفية مؤلمة ونجدهما كثيرًا ما يقولان عند إنهاء هذه العلاقات : " لم يكن هناك الكثير مما يجمعنا " أو " لقد شعرت بعدم الراحة ، وكنت أعلم أننى أستطيع أن أحصل على علاقة أفضل من هذه "

وبوصولنا إلى تلك النقطة فى نقاشنا حول الزواج فإننا قد تكوّن لدينا فهم أكثر اكتمالًا لخفايا الانجذاب الرومانسى ، ونكون قد أضفنا إلى النظريات الثلاث التى ناقشناها فى الفصل الأول ، " النظرية البيولوجية ، ونظرية التبادل ، ونظرية الشخص " ، نظرية جديدة وهى نظرية " البحث غير الواعى " عن الشخص الذى يماثل صورتنا

الذهنية . إن دافعنا نحو البحث عن إنسان يماثل صورتنا الذهنيـة هـو رغبتنا فى مـداواة جـراح الطفولـة . وكـذلك فقـد تكونـت لـدينا رؤيـة لأسباب الخلافات الزوجية ، ويكمن السبب الأساسـى فـى أن شـركاء حياتنا الذين نختارهم ـ لأنهـم يـشبهون مـن قـاموا بتربيتنـا ـ يقومـون بإعادة إيذاء بعض المناطق الحـساسة فينـا . ولكـن قبـل أن تغـرق فـى مستنقع الألم والحيرة هذا ، والذى نـسميه " صـراع القـوى " . فـإننى أرغب فى أن أقوم بالتركيز علـى نـشوة الحـب الرومانـسى ، أى تلـك الشهور أو السنوات القلائل الأولى لعلاقة الحـب ، والتـى تملؤنـا فيهـا التوقعات الجميلة بالحصول على الكمال النفسى .

٤

الحب الرومانسى

"نحن الاثنان نكوّن حشداً كبيراً".

ـ أوفيد

لقد عرفت من خلال تجربتى الخاصة ومن خلال الاستماع إلى الآخرين أيضًا ، أن المحبين يظنون أن هذا الوقت الذى يقضونه معًا يتميز ويختلف عن خبرات الآخرين فى جميع أنحاء العالم . إنه وقت يسترجعون فيه ذكرياتهم ويستمتعون بها مرارًا وتكرارًا . وعندما كنت أطلب من أى زوجين أن يحدثانى عن أيامهما الأولى معًا فإنهما كانا يصفان لى عالمًا غير هذا العالم ، عالماً فيه الناس أكثر ودًا والألوان أكثر إشراقًا والطعام أكثر لذة ، وكل ما حولهما كان يشع بالصفاء تمامًا كما كان الأمر عندما كانا طفلين .

ولكن الاختلاف الأكبر كان فى الطريقة التى أصبحا يريان نفسيهما من خلالها . ففجأة أصبحت لديهما نظرة أكثر نضجاً ، نظرة مفعمة بالإقبال على الحياة . حتى أنهما عندما كانا ينظران إلى المرآة فإنه

كان لديهما ولع أكبر بهذه الصورة التى تطالعهما منها ، وكانا يقولان فى نفسيهما إنهما كانا يستحقان أن يحب كل منهما الآخر بالفعل . وبعض الناس شعروا بالكثير من الرضا عن أنفسهم، حتى أنهم أقلعوا عن تلك الوسائل التى كانوا يتخذونها من قبل لكى يرضوا أنفسهم . فلم يعودوا ينغمسون فى الإفراط فى تناول الحلويات ، أو تعاطى المخدرات ، أو الكحوليات ، أو يتسلون بمشاهدة التلفاز ، وكذلك ، أخذوا فى اختبار مشاعر جديدة ، مثل الشعور بأن العمل لساعات إضافية لم يعد يروق لهم ، وكذلك الشعور بأن الركض خلف المال والنفوذ هو مجهود لا طائل من ورائه . وكذلك الشعور بأن الحياة لها معنى ولها كيان مادى ، وأنها كانت فى متناولهم طوال الوقت إلا أنهم لم يكونوا يلاحظونها

وعندما بلغ حبهما الذروة ، فإن هذه العلاقات الجميلة المكثفة قد اتجهت نحو الخارج ، فهما يشعران بأنهما يحبان وينسجمان مع جميع البشر . وكان بعضهم يتمتع بتسام روحى كبير ، وهو إحساس الاندماج الداخلى والاتصال المباشر مع الطبيعة وهو شعور لم يختبروه منذ طفولتهم . ولأول مرة لا يرون العالم من خلال تلك العدسات المشروخة التى تمثل حالاتهم النفسية المتأزمة ، بل يرونه من خلال تلك العدسات الناعمة النقية المماثلة لطبيعتهم الأصلية .

" لين " و " بيتر " ـ هذان الزوجان اللذان حدثتك عنهما فى نهاية الفصل السابق ـ أخبرانى أنهما عندما ذهبا إلى بناية " الإمباير ستيت " واستقلا المصعد إلى قمة البناية حتى يستطيعا مشاهدة غروب الشمس من المكان المخصص للمشاهدة ، وأمسك كل منهما بيد الآخر فإنهما قد أخذا ينظران إلى البشر تحتهما شاعرين بالعاطفة الجارفة . ولكم شعراً بالرثاء لهؤلاء الآلاف من الناس الذين لم يشاركوهما تلك النشوة .

مثل هذا الشعور الجارف تم التعبير عنه في خطاب " صوفيا بيودى " إلى " ناثانيال هوتورن " الذى كتبته بتاريخ الحادى والثلاثين من ديسمبر عام ألف وثمانمائة وثلاثة وتسعين ، والذى تقول فيه

" حبيبي الأعز ..

يا لها من سنة تلك التى مرت علينا ! إننى أرى أن الجمال هو الحب ، وأنه يضم الحق والخير أيضًا ، ولكن أولئك الذين يحبون مثلنا هم فقط القادرون على الإحساس بقوته وسطوته .

لن أسترسل أكثر فى أفكارى . ليكن الله معك . إننى فى أتم الصحة ، ولقد تمشيت لمسافة بعيدة فى " دنفرز " فى هذا الصباح البارد . لكم شعرت بروعة هذا اليوم . فليباركك الله . إن هذه الليلة تذكرني بسنوات الماضى . إن هذه الليلة قد أعادت لى ذكرى تواجدنا معاً . هل افترقنا عن بعضنا حقاً ؟ ألم يختلف العالم منذ ذلك الوقت ؟ "

المخلصة " صوفى

كيمياء الحب

ما الذى يسبب هذا التدفق للأحاسيس الجميلة التى نسميها " الحب الرومانسى " ؟ لقد اكتشف إخصائيو علم العقاقير النفسى أن المحبين يكونون سكارى بالحب حقيقة لا مجازًا ، حيث تتدفق بعض الهرمونات والمواد الكيميائية لتملأ أجسادهم بشعور طيب . وخلال مرحلة الانجذاب فى هذه العلاقة يطلق المخ " الدوبامين " أو " النوربين فيرين " ، وهما من المواد الكيميائية الموجودة فى الجسم ، والتى تعمل كناقلات عصبية . هذه الناقلات العصبية تساعد على

إضفاء ظلال وردية على الحياة ، وهى العملية التى تصحبها ظواهر مثل ازدياد النبض وزيادة الطاقة والإحساس بتحسن الإدراك . وخلال تلك المرحلة التى يكون فيها لدى المحبين رغبة فى قضاء كل لحظة من لحظات اليوم معًا ، فإن المخ يزيد من إنتاجه للإندورفينات ـ وهى من المسكنات الطبيعية ـ مما يعزز من إحساس المرء بالأمان والسكينة . ويأخذ الدكتور " مايكل آر لبيوفتز " هذه الحقيقة ويتقدم بها خطوة للأمام . حيث يستنتج أن هذا الإحساس الروحى الذى يشعر به المحبون إنما يحدث بسبب زيادة إنتاج المخ لأحد الناقلات العصبية وهو " السيروتونين " . والدكتور " مايكل ليبوفيتر " هو أستاذ مساعد لعلم النفس العيادى فى جامعة " كولومبيا "

ومع أنه من المثير أن ننظر للحب من منظور علماء العقاقير ، إلا أن هؤلاء العلماء لم يستطيعوا أن يشرحوا لنا ما الذى يسبب إطلاق هذه المواد الكيماوية ، أو ما الذى يقلل إنتاجها . فكل ما استطاعوا عمله هو إثبات حقيقة أن الحب الرومانسى هو عملية فيزيائية لها مكونات بيولوجية يمكن قياسها . ولكى نحصل على رؤية مختلفة لهذه التجربة فإن علينا أن نعود إلى حقل علم النفس ، وإلى فكرة أن الحب الرومانسى هو وليد للعقل الباطن .

لغة الحب العالمية

فى الفصل السابق كنت قد عرضت تفسيرًا لوقوع الحب الرومانسى . ولقد أكدت على أن السبب فى اختبار هذه المشاعر الجميلة فى بداية الحب هو أن جزءًا من أجزاء المخ يعتقد أننا ، أخيرًا ، سنجد الفرصة لكى نتلقى الدعم وأن نستعيد هدوءنا النفسى . ولو بحثنا فى الأماكن الصحيحة لوجدنا العديد من الأدلة على صحة هذه الفكرة . وأحد هذه

الأماكن هى لغة الحب العالمية . فعندما استمعت إلى الأغانى الشعبية وقرأت قصائد الحب والمسرحيات والروايات التى تتكلم عن الحب ، وكذلك استمعت للمحبين وهم يتحدثون عن أحبائهم ، فإننى قد توصلت إلى نتيجة أن كل الكلمات التى يتبادلها العشاق ـ منذ بدء الخليقة حتى الآن ـ يمكن اختصارها فى أربع جمل أساسية ، والباقى ما هو إلا مجرد تنويع عليها ، وهذه الجمل الأربع يمكن أن تسمح لنا بإلقاء نظرة سريعة على مدى سيطرة العقل الباطن على الحب الرومانسى .

الجملة الأولى : وتقال بالمعنى التالى : " أنا أعرف أننا لم نلتق إلى الآن ، إلا أننى ، بشكل ما ، أشعر بأننى أعرفك من قبل " . وهذه ليست مجرد جملة يتبادلها العشاق . إذ إنهم حقاً ، ولأسباب عديدة ، يشعرون بالراحة مع بعضهم البعض . إنهم يشعرون بأنهم يعرفون بعضهم منذ سنوات عديدة . وأنا أسمى هذه الظاهرة " *ظاهرة التعرف* " .

وبصورة ما ، فيما بعد ، يقول العشاق كلاماً من نوع آخر ، حيث يقولون لبعضهم البعض : " هذا غريب ، إننا تعارفنا منذ فترة قصيرة ولكننى لا أتذكر يوماً لم أعرفك فيه " ، حتى لو كانا قد تواعدا لأيام قليلة فإنهما سوف يبدو لهما الأمر كما لو كانا معًا منذ أن ولدا ، فعلاقتهما لا يحدها الوقت . وأنا أسمى هذه الظاهرة " *ظاهرة انعدام الوقت* "

وعندما تأخذ العلاقة وقتها لكى تنضج ، ينظر العشاق إلى عيون بعضهم ويقولون الجملة التالية " عندما أكون معك ، فإننى لا أشعر بالوحدة ، بل أشعر بأننى كامل " . وقد قال لى أحد المتعالجين لدىّ وهو " باتريك " معبرًا عن إحساسه بالحب " قبل أن أتعرف على " دايان " كنت أشعر كما لو كنت أقضى حياتى أتجول داخل منزل

كبير حجراته فارغة وعندما التقيت بها أحسست كما لو كنت فتحت الباب فوجدت شخصًا ما فى المنزل " لقد أحس " باتريك " بأنه وجد نصفه الآخر وأنه اكتمل . وأسمى هذه الظاهرة" ***ظاهرة العودة إلى الاكتمال***"

وفى النهاية ، عند نقطة ما ، ينطق العاشقان بجملتهما الرابعة والأخيرة فيقولان لبعضهما البعض " أحبك جدًا ، ولا أستطيع العيش بدونك " ، فقد أصبحا متعلقين جدًا ببعضهما البعض ، لدرجة أنهما لا يتخيلان أن يفترقا عن بعضهما أسمى هذه الظاهرة " *ظاهرة الضرورة* "

وسواء كان العشاق يقولون كلمات من هذا النوع لبعضهم البعض أم كانوا فقط يحسون بالأحاسيس التى وراء هذه الكلمات ، فإنهم دائمًا ما يؤكدون على ما قلته عن الحب الرومانسى وطبيعته غير الواعية .

فتلك الجملة الأولى ـ والتى من خلالها يعبر المحبان عن حس خفى بأن كلًا منهما مألوف بالنسبة للآخر ـ يتضح لنا مغزاها عندما نسترجع السبب الذى من خلاله " يختار " الناس شركاء حياتهم وهو أن هؤلاء الشركاء يشبهون والدَيْهم . ولهذا فليس من العجيب أن يتملكهم إحساس بأن الشخص الواقف أمامهم مألوف يعرفونه من قبل ويشعرون بأنهم ـ على مستوى غير واع ـ يتصلون مرة أخرى بالأشخاص الذين قاموا بتربيتهم ، ولكن فى هذه المرة يشعرون بأن آلامهم الداخلية الأساسية التى عانوا منها فى فترة الطفولة سوف تداوى ، وسوف يعتنى أحد ما بهم ، ولن يظلوا وحيدين مرة أخرى .

أما الجملة الثانية " لا أذكر يومًا لم أكن أعرفك فيه " فهى شهادة بأن الحب الرومانسى هو ظاهرة نابعة من المخ العتيق وعندما يقع الناس فى الحب يقوم المخ العتيق بدمج كل من صور الأحباء وصور الأهل ويضعها فى فترة الحاضر الأبدى . وبالنسبة للعقل الباطن

يكون الوقوع فى الحب شيئًا يشبه تمامًا الاستقرار بين ذراعى الأم عندما كان هذا الإنسان طفلا حيث يشعر بنفس الشعور بالأمان والحماية ، ونفس العطاء الذى كان يتلقاه حينذاك

والواقع أننا إذا استطعنا ملاحظة أى اثنين متحابين خلال تلك المرحلة الدقيقة من علاقة الحب فسوف نلاحظ شيئًا مهمًا فى هذه العلاقة . حيث سنجد أن الاثنين يقومان بنوع من التواصل الغريزى الذى يماثل ما تفعله الأمهات مع أولادهن الرضع . فكلا المتحابين يهدهد كل منهما الآخر ويداعبه كالأطفال ، ويطلق كل منهما على صاحبه أسماء طفولية يتناجيان بها فيما بينهما ، ويحذران أن ينادى بها كل منهما حبيبه أمام الناس ، كما يداعب كل منهما الآخر بالضرب الخفيف والتربيت ، ويستمتعان بكل جزء من جسديهما ، ويعبران عن ذلك بكلام على غرار : " يا لها من عضلات قوية " أو " يا لبشرتك الناعمة " ، تمامًا كما تعجب الأم بجسم ابنها . وهما من خلال هذه الأفعال يوحى كل منهما للآخر بأن كلا منهما يعتبر نائبًا عن والدَى الآخر ، فعندما يقول أحدهما للآخر " سأحبك كما لم يحبك أحد من قبل " فإن العقل الباطن يفسر هذه العبارة بأن الحبيب سيحبك أكثر من " أمك وأبيك " . ولا نحتاج إلى أن نذكر هنا أن المخ العتيق يبتهج كثيرًا بهذا السلوك الارتدادى الممتع ويعتقد المحبون أن جراحهم ستداوى ـ ليس من خلال الانغماس فى العمل أو عملية إدراك الذات المؤلمة ـ بل من خلال القيام بأمر بسيط ؛ هو الاندماج مع شخص ما يخلط العقل الباطن بينه وبين من قاموا بتربيته

أما عن الجملة الثالثة فهى تدل على الكمال والاندماج الذى يعترى هذين العاشقين ، فعندما يقولان لبعضهما " عندما أكون معك أشعر بالكمال " فهما يقران بأنهما قاما . دون وعى منهما . باختيار الشخص الذى يكمل أشياء فى نفسيهما انفصلت عنهما فى مرحلة الطفولة . فهما

بذلك يعيدان اكتشاف ذاكرتيهما المفقودة . فالشخص الذى قام بكبت هذه المشاعر منذ فترة الطفولة لابد أنه سوف يختار شخصًا لم يكبتها والشخص الذى لم يسمح له أن يعيش حالة من السلام النفسى مع مشاعره العاطفية لابد أنه سوف يختار الارتباط بشخص يمتلك حسًا عاطفيًا حرًا . وعندما يقع أولئك الأشخاص فى الحب فسوف يشعرون - تمامًا مثل الكائنات التى ذكرها أفلاطون فى كتابه ـ أن كلاً منهم كان نصف إنسان ، أما الآن فقد صار إنسانًا كاملا .

أما عن الجملة الرابعة والأخيرة والتى يعبر العشاق فيها عن أنهم سوف يموتون إذا ما افترقوا ، فهى أولا تقر بأن هؤلاء العشاق يقومون بتحويل مسئولية بقائهم على قيد الحياة من ذويهم إلى أحبائهم . فهم من أيقظوا " الآيروس " فيهم ، والآن هم من يحمونهم من " الثاناتوس " وهو الشعور الأبدى بالخوف من الموت . ولأنهم يقومون بإشباع حاجاتهم التى لم يتم إشباعها خلال طفولتهم فإن هؤلاء الشركاء سوف يصبحون حلفاء لشركائهم فى صراعهم من أجل البقاء . وإذا ما نظرنا إلى هذه الجمل من منظور أكثر عمقًا فسوف نجد أنها تكشف عن الخوف من أن هذين المحبين إذا ما انفصلا فسوف يفقدان إحساسهما بالكمال ، وسيصبحان مرة أخرى ممزقين وأنصاف بشر ، وبأنهما منفصلان عن الوجود . وسوف تسيطر عليهما مشاعر الوحدة والقلق ويفقدان اتصالهما مع العالم من حولهما . إن فقدان أحدهما للآخر يعنى فقدانهما لإحساسهما بذاتهما .

فاصل مختصر

يستغرق العشاق فترة معينة تتراجع فيها مخاوفهم ويعتقدون أن وقوعهم فى الحب سوف يداويهم ويدفعهم إلى الاكتمال . وأحد أهم

العوامل التى تساعدهم على الوصول إلى ذلك الإحساس هو الرفقة التى تكون بينهم ، لأنهم يمضون وقتًا كبيرا معا فلا يشعرون بالوحدة أو العزلة . وكلما زادت ثقتهم فى مشاعرهم تلك زادت حميمية العلاقة بينهم . قد يحدث أن يحكى كل طرف للآخر عن آلام وأحزان طفولته ، وعند ذلك قد يكتسبون تعاطفًا مع هذه الأحزان القديمة ، مثل أن يقول أحدهم للآخر : " أنا أشعر بالأسف الشديد لأنك مررت بهذه المواقف المحزنة " أو " إنه لشىء سيئ أنك قد اضطررت لأن تعانى كل تلك المعاناة " ، وعندها يشعرون كأن أحدًا لم يعتن أبدًا بأحاسيسهم الداخلية بهذا الشكل من قبل ، وخاصة والديهم . وبمشاركتهم لبعضهم هذه الأحاسيس الحميمية ، فقد يعيشون لحظات من الاندماج العاطفى ، وينغمس كل طرف فى عالم الآخر . وخلال تلك اللحظات النادرة لا يقوم أى منهم بإصدار الأحكام على الآخر أو تفسير ما يقوله ولا يقوم حتى بالمقارنة بين خبراتهم المتعددة . إنهم يفعلون أكثر من هذا ، فهم ، لفترة قصيرة ، يتخلون عما كانوا يقومون به طوال حياتهم بالانهماك فى ذاتهم ، ويقومون بالتفاعل فى حياتهم مع أناس آخرين .

ولكن عطاء الحب الرومانسى لا يتوقف عند الكلمات الرقيقة واللحظات العاطفية التى تداوى الجراح . وباعتمادهم على نوع من أنواع الحدس ـ والذى يُفتقد للأسف فى المراحل اللاحقة من العلاقة ـ يستطيع العشاق تحديد ما ينقص أحباءهم بالضبط . فإذا كان الحبيب يفتقد إلى الدعم النفسى فإن حبيبه سوف يسعد بلعب دور الأب أو الأم ، وإذا كان المحب يحتاج إلى مساحة أكبر من الحرية فسوف يسعد حبيبه بمنحه هذه المساحة من الاستقلالية ، وإذا كان الحبيب يحتاج إلى الشعور بالأمان فسوف يصبح حبيبه مهتمًا بحمايته والتأكد من سلامته . فكل طرف يغمر الآخر بأفعال عفوية تدل على الاهتمام

به وتساهم فى إزالة أحاسيس الحرمان التى عانى منها فى الطفولة فالوقوع فى الحب يشبه أن تصبح ، فجأة ، الطفل المفضل فى عائلة نموذجية .

تعزيز الوهم

يتعلق العشاق لفترة معينة بوهم الحب الرومانسى ولكن ذلك يتطلب قدرا كبيرا من الخداع النفسى النابع من العقل الباطن . ومن أهم خطوات هذا الخداع النفسى الذى ينحرط فيه العشاق هو محاولة الظهور بشكل أكثر نضجا من الناحية العاطفية مما هم عليه فعلاً . فعندما تكون احتياجاتك قليلة فقد يفترض شريكك أن هدفك فى الحياة هو أن تدعمه لا أن تُدعم من قبله ، وهذا يزيد من رغبته فيك . فمثلا وصفت لى إحدى السيدات - واسمها " لويز " - كم المجهود الذى بذلته لكى تبدو شريكة مثالية فى عين زوج المستقبل " ستيف " . فبعد أسابيع قليلة من تعارفهما ، قامت " لويز " بدعوة " ستيف " إلى العشاء فى منزلها ، ولقد بررت لى هذا بقولها " أردت أن أعرض له مهاراتى المنزلية ، فهو قد رآنى كامرأة عاملة وأردت أن يرانى كطباخة جيدة أيضًا " . ولكى تريه أن حياتها بسيطة وخالية من التعقيدات فقد جعلت ابنها البالغ أحد عشر عامًا - والذى أنجبته من زواج سابق - يبيت فى منزل إحدى صديقاتها هذه الليلة ، حيث رأت أنه لا داعى للكشف عن مشاكل حياتها فى هذه المرحلة . ثم قامت بتنظيف المنزل ، وطبخت الطبقين الوحيدين اللذين تستطيع إعدادهما بشكل جيد بالفعل ، وهما فطيرة الكويتشى وسلاطة الركفور ، وقامت بوضع زهور يانعة فى جميع أنحاء المنزل بعد تنسيقها . وعندما حضر " ستيف " إلى المنزل كان العشاء جاهزًا

وزينتها قد اكتملت لتوها ، وكانت هناك موسيقى كلاسيكية تبعث من جهاز التسجيل . وكان " ستيف " ، بدوره ، في أحسن صورة ، وحرص على إظهار صورة واضحة عن شخصيته المتعاونة ، حيث أصر بعد انتهاء العشاء على غسل الأطباق وإصلاح مصباح الشرفة . وفى تلك الليلة أفصح كل منهما عن حبه للآخر . وتمكنا لعدة شهور من تنسيق حياتهما معًا . ولهذا فقد كانت احتياجات كل منهما الشخصية قليلة أو معدومة .

إن هذا الخداع النفسى أمر شائع الحدوث ، فالبعض يتكبدون الكثير من العناء خلال المراحل الأولى من العلاقة لكى يظهروا بمظهر شركاء الحياة المثاليين ، ولكن فى بعض الحالات قد يبلغ الخداع حد التطرف .

كان لإحدى المتعالجات لدىّ ـ وسأسميها " جيسكيا " ـ ماض كبير مع الرجال الذين لا يعتمد عليهم . كانت قد عانت من زيجتين فاشلتين وعدد كبير من العلاقات التى انتهت كل منها بمأساة . إلا أن العلاقة التى جعلتها تقتنع بأنها ، بالفعل ، تحتاج إلى علاج كانت علاقتها برجل يسمى " براد " . وقد كان " براد " فى البداية شديد الإخلاص لها . وبعد أن نال ثقتها أخبرته عن خبراتها التعيسة السابقة مع الرجال . وقد كان " براد " فى غاية التعاطف معها ، وأكد لها أنه لن يتركها أبدًا ، وقال لها " إذا كان أى منا سيترك الآخر فسوف يكون أنتِ ، لأننى سأبقى معك للأبد " . وقد بدا " براد " كرجل متزن وأهل للثقة .

وقد قضينا معًا حوالى ستة أشهر ، وبدأت " جيسكيا " ترتاح فى ظل الأمان الذى تشعر به فى هذه العلاقة ، إلى أن جاء اليوم وعادت " جيسكيا " من العمل لتجد مذكرة من " براد " ثبتها بدبوس على الباب ، يخبرها فيها أنه قد عُرض عليه عمل براتب عال فى مدينة

أخـرى ولم يـستطع أن يرفـضه . وأخبرهـا أنـه أراد أن يبلغهـا بـذلك بنفسه ، ولكنه خشى أن تغضب . ورجاها أن تتفهم موقفه .

وبعدما أفاقـت " جيـسكيا " مـن الـصدمة اتـصلت بـأقرب أصـدقاء " بـراد " . وبينمـا كانـت تـستمع إليـه كانـت تتكـون لـديها صـورة لـ " براد " مغايرة تمامًا لصورته السابقة فـ " بـراد " لم يـستقر أبـدًا فى مكان واحد لفترة طويلة . وخلال الخمس عشرة سنة الأخيرة انتقل ست مرات ، وتزوج ثلاث مرات . وكان كل هذا جديدًا علـى مـسامع " جيسكيا " . ولأن " براد " قد استشعر حاجة " جيـسكيا " للـشعور بالأمان ، فقد بذل قصارى جهده لكى يبدو لها كحبيب يعتمد عليـه . وما قام به " براد " هو عبارة عن عملية نفسية يطلق عليهـا " المطابقـة الإسقاطية " ؛ حيث قام " براد " بمطابقـة ذاتـه برؤيـة " جيـسكيا " للحبيـب المثـالى . واعتقـادى هنـا أن " بـراد " لم يكـن يخـادع مـن البداية . فالغالب أنه لم يكن ينوى منذ بداية العلاقـة أن يكـسب ثقـة وحب " جيسكيا " ثم يهجرها ، لكنه فقط لم يـستطع أن يـستمر فـى التمثيل .

وعندما ترك " براد " " جيسكيا " كانت هى تمتلـك كـل الأسـباب التى تقودها نحو الانهيار ، ولكنها بدلاً من هذا اختلقت لنفسها وهمـاً تعيش فيه ؛ وهو أن " براد " عندما يدخر بعض المـال فـسوف يرسـل لها لتلحق به . فقد ظلت منتظرة بجانب الهاتف لساعات طويلة أمـلاً فى أن يتصل بهـا ، وانتظـرت ، كـذلك ، بلهفـة أن يـصلها خطـاب منه ، إلا أنها لم تسمع له صوتًا بعد ذلك . وقد قالت لى فى يوم مـا " أنا سعيدة لأننى لم ألتق به مرة أخرى ، لأننى قد أعـود إليـه بـرغم كل ما فعله معى . فأنا مازلت أحبه بشدة "

كانت " جيسكيا " تمثل حالة تقليدية مـن حـالات الإنكـار ؛ فقـد كانت رافضة للاقتناع بأن " براد " كان ، فى الحقيقة ، شخـصاً غـير

ناضج ولا يعتمد عليه . فقد كان الدور الذى مثله عليها أقوى فى ذهنها من شخصيته الحقيقية .

الإنكار

إلى حد ما نلجأ كلنا إلى الإنكار كوسيلة نستخدمها لكى نتغلب على مشكلاتنا فعندما تواجهنا الحياة بموقف صعب فإنه يكون لدينا ، دائمًا ، ميل لتجاهل الواقع واختلاق شكل أفضل للموقف الذى نحن فيه . وأكثر الأوقات التى تعمل فيها آليه الإنكار هى المراحل الأولى لعلاقات الحب .

أحد المتعالجين لدىَّ واسمه " جون " ، وهو رجل فى الثلاثينات من عمره ، يعدُّ نموذجاً مثالياً للإنكار . كان " جون " يعمل فى البداية مصممًا لبرامج الكمبيوتر ، وحدث أن صمم ذات مرة برنامجا كان من النجاح بحيث مكنه من إنشاء شركته الخاصة . كان " جون " دائمًا ما يتحدث عن شركته تلك فى العشر أو الخمس عشرة دقيقة الأولى من كل جلسة معى ، وبعدها كانت المحادثة تتجه نحو المنطقة الشائكة . فكان " جون " يحول عينيه عنى ويبدأ بالتلميح عن موضوع الجلسة الأساسى وهو المرأة التى يحبها واسمها " شيريل " . كان مغرما بها حتى النخاع ومستعداً للزواج بها خلال ثانية واحدة إذا هى وافقت . ولكن " شيريل " كانت على الدوام ترفض الارتباط .

عندما تعارف هو و " شيريل " لأول مرة فقد بدت هى كما لو كانت تملك كل ما يرغبه هو فى المرأة . فقد كانت جذابة وذكية ومثيرة . ولكن خلال شهور قليلة من علاقتهما معاً بدأ " جون " يدرك بعضًا من خصالها السلبية فمثلا عندما كانا يتناولان العشاء معًا كانت دائمًا ما تشتكى من نوعية الطعام ورداءة الخدمة حتى ولو كان

الطعام والخدمة بمستوى جيد . ولاحظ أيضًا أنها لا تنفك تشكو من وظيفتها دون أن تبذل أى مجهود لتحسين مكانتها الوظيفية .

ولكى يتجنب تأثير هذه الخصال السلبية على نظرته لها . كان " جون " يحاول التفكير فى ذهنه فيما تقوله بصورة إيجابية . فعندما كانا يذهبان لتناول العشاء معًا كان يفكر فى ذوقها الانتقائى لا فى طبعها المتذمر . وعندما كانت تستمر فى إظهار امتعاضها من وظيفتها كان يفكر فى أنها حقاً امرأة متفانية لقدرتها على أن تستمر فى العمل فى هذه الوظيفة البغيضة ، وكما قال لى فى يوم من الأيام " كان الآخرون ليتركوا العمل منذ فترة طويلة "

إلا أن الأمر الوحيد الذى كان يضايق " جون " هو أن " شيريل " كانت دائمًا منشغلة عنه . كانت دائمًا تدفعه بعيدًا عنها . وازداد الأمر سوءًا بعد ستة أشهر من تواعدهما عندما طلبت منه " شيريل " ألا يقابلها لمدة أسبوع حتى يمكنها أن تأخذ فسحة " تتنفس فيها " ووافق " جون " على طلبها على مضض ، مع أنه يعرف أنها أرادت هذه الفسحة من الزمن لكى تواعد رجلًا آخر . ولكنها أوضحت له أنه لا خيار أمامه إلا أن يمتثل لما طلبت .

وكمحاولة لإثبات ذاته بدأ " جون " فى قضاء بعض الوقت مع امرأة أخرى تسمى " باتريشيا " كانت على النقيض تمامًا من " شيريل " . فقد كانت مخلصة ومطيعة وصبورة وكانت مغرمة به . قال لى " جون " : " إنها ستقبل الزواج منى فى دقيقة إذا طلبت منها ذلك " ، تمامًا مثلما سأتزوج أنا " شيريل " فى دقيقة لو طلبت منى ذلك ، ولكننى لم أهتم كثيرًا بـ " باتريشيا " على الرغم من أنها أكثر لطفاً ، وأننى لا أفكر فيها أبدًا إلا عندما تكون أمامى ، تقريبًا كما لو كانت غير موجودة . أحيانًا أشعر كأننى أستغلها ، ولكننى لا أحب أن أظل وحدى . فهى تملأ ذلك الفراغ " ومع هذا فإن

" شيريل " على الرغم من أنها صعبة المنال وكثيرة الشكوى فإنها تشغل باله في كل لحظة . وقد قال لى " عندما لا أفكر فى العمل ، فأنا أحلم بـ " شيريل "

وإذا نظرنا إلى السبب فى أن " جون " لديه مناعة ضد سحر " باتريشيا " بينما يتغاضى عن عيوب " شيريل " ، فلن نندهش إذا ما عرفنا أن والدة " جون " كانت لها طبيعة تميل إلى الشكوى والتباعد بينها وبين الآخرين ، تمامًا مثل " شيريل " . وكانت دائمًا ما تكسو وجهها نظرة قلقة ، وكانت دائمًا ما تتجاهله ، وكان " جون " لا يدرى ما كان يدور بخلدها . وكباقى الأطفال كان " جون " لا يدرك شيئًا على الإطلاق عن ظروف والدته الوظيفية ، فكل ما كان يعرفه هو أن أمه لم تكن دائمًا متواجدة وقتما يحتاجها . وكان هذا دائمًا ما يصيبه بالقلق . وعندما ما كان يرى تلك النظرة المشوشة على وجه والدته كان يغضب ويثور عليها . وعندما كان يفعل ذلك كانت تضربه على مؤخرته ولا تتحدث إليه لعدة ساعات .

وفى النهاية تعلم " جون " أن يعانى فى صمت . كان يتذكر جيدًا ذلك اليوم الذى قرر فيه أن يتخذ هذا الموقف . ففى ذاك اليوم كانت أمه قد صرخت فى وجهه وضربته على مؤخرته بفرشاة الشعر . ولا يتذكر " جون " ما أغضبها فى ذلك اليوم ، وكل ما يتذكره أنه شعر بأن عقابه ذلك كان غير مبرر . ومن ثم فقد جرى باكيًا إلى غرفته . وعندما دخل غرفته دخل إلى خزانة الثياب وأغلق بابها خلفه ، وكانت هناك مرآة داخل الخزانة ، ويتذكر هو أنه أضاء المصباح وأخذ ينظر إلى الدموع المنهمرة على خديه . وقال فى نفسه " لا أحد يهتم بأننى جالس هنا أبكى ، فما فائدة البكاء ؟ " . وبعد فترة توقف عن البكاء وجفف دموعه . والشيء اللافت للنظر هنا أنه لم يبك بعدها

أبدًا . ومنذ ذلك الوقت بدأ يغطى أحزانه وغضبه بقناع واحد لا يغيره .

كانت الخبرات التى تعرض لها " جون " فى طفولته تساعد على تفسير سر انجذابه لـ " شيريل " . عندما تجاهلت " شيريل " خطواته للاقتراب منها عن طريق طلبها له أن لا يحادثها لعدة أيام فإن ذلك كان يصيبه بذات الإحساس بالحاجة إلى القرب الذى عايشه قديمًا مع والدته . والواقع أنه كان هناك تشابه كبير بين المرأتين ، حتى أن " جون " فى مستوى اللاوعى كان لا يستطيع أن يميز بينهما . فالبرود الذى قابلته به " شيريل " أيقظ فى نفسه ذات الحنين الجارف الذى كان يحس به تجاه أمه . وطالما أن مخه العتيق كان مسيطراً على أحاسيسه فإن " شيريل " كانت تمثل والدته ، وتلك الجهود التى كان يبذلها لكى يكسب حبها هى المعادل الناضج للبكاء والصراخ اللذين كان يقوم بهما وهو طفل لكى يجذب انتباه أمه . والمصطلح السيكولوجى الذى يطلق على حالة الخلط بين الأشخاص هذه هو " Taransference " ويعنى تحويل خصال وصفات شخص ما إلى شخص آخر . ويغدو من السهل على الناس أن يقوموا بتحويل خصال أهلهم إلى شركاء حياتهم ، وذلك لأنهم من البداية قد اختاروا أشخاصًا يشبهون أهلهم ثم قاموا بتضخيم أوجه الشبه بين الأهل وبين شركاء الحياة والتغاضى عن الفروق بينهم .

ولدى " جون " أسباب أخرى تدفعه إلى التعلق بـ " شيريل " بخلاف تشبهها بأمه . وأحد الأسباب الأخرى لانجذابه إليها هو أنها تمتلك حسًا جماليًا . ولما كان هو مجرد رجل أعمال متبلد الحس (كما يقول هو عن نفسه) فقد كان حسها الفنى الرفيع يفتح له آفاقًا جديدة وقد قال لى " عندما نستقل السيارة يكون ذهنى مشغولًا بمشاريع العمل . وهنا تلفت " شيريل " نظرى إلى مبنى جميل الشكل

أو شجرة جميلة ، وفجأة أجد نفسى مشدودًا إلى الشىء الذى جعلتنى أراه ولم أكن لألاحظ هذه الأشياء لو لم تلفت هى نظرى إليها يبدو الأمر كما لو كانت هى التى أوجدت هذه الأشياء وعندما أكون وحيدًا يكون عالمى رماديًا دون ملامح "

الشىء الآخر الذى يجذبه إليها هو أنها ـ على الرغم من أنه ينكر ذلك بشدة ـ ذات طبيعة لاذعة ساخرة وانتقادية . وهذا الجانب المظلم من شخصيتها قد راق له لسببين أولهما هو ما ناقشناه من قبل من أنها تذكره بأمه ـ التى كانت إنسانة عاطفية غضوباً . والسبب الثانى ـ وربما كان الأهم ـ هو أن مزاج " شيريل " السيئ كان يساعده على التواصل مع عواطفه المنكرة الخاصة . فعلى الرغم من أن غضبًا عارمًا يعتمل فى صدره مثله فى هذا مثل " شيريل " ، إلا أنه تعلم أن يخفى هذا الغضب خلف قناع من الخضوع والاستكانة . وخلال فترة الطفولة كانت عملية التكيف هذه ذات فائدة كبيرة ، لأنها كانت تحميه من تقلبات مزاج أمه . ولكنه الآن كشخص ناضج ، قد جعلت منه تلك العواطف المكبوتة نصف إنسان ، ولأنه أصبح غير قادر على الإحساس أو التعبير عن أى عواطف قوية فقد شعر بفراغه الداخلى . فقد شعر بأنه عندما يكون مع " شيريل " فإنه يعيش تطهيرًا عاطفيًا يرغب فيه بشدة . فلم تكن لديه حاجة فى أن يغضب ، وهو الأمر الذى كان سيستفز " الأنا العليا " لديه ، والتى تحمل كل المحظورات التى فرضتها عليه أمه . وبدلا من ذلك فقط كان يختلق وهمًا بأنه أصبح شخصًا كاملًا مرة أخرى لمجرد حدوث التواصل بينه وبين " شيريل "

الأفلام المنزلية

" الإسقاط " ، هذا هو المصطلح الذى يصف نسب " جون " لجزء خفى من ذاته إلى حبيبته . فقد قام بإسقاط غضبه المكبوت على غضب " شيريل " المرئى ، ونحن فى ذلك نشبه " جون " . فنحن نقوم بإسقاط ذاتنا المفقودة وننسبها لشخص آخر . ونحن نقوم بهذا الإسقاط طوال الوقت فى كل علاقاتنا الأخرى وليس فقط فى علاقاتنا الغرامية أتذكر أننى ذات مرة كنت فى " دالاس " وكنت أشترك فى جناح واحد مع طبيب نفسى كان اسمه الأول " جيمس " ، وكانت لدينا حجرة إضافية ، وكنا نبحث عن شخص ثالث يشترك معنا فى دفع الإيجار . وكان لـ " جيمس " صديق أنهى دراسته فى كلية الطب ، وكان بصدد أن يفتتح عيادة خاصة ، ولذلك فقد اقترح " جيمس " أن نضمه إلينا فى الجناح . ولما وافقت على هذا وافق " جيمس " على دعوة صديقه هذا حتى يتسنى لى مقابلته .

وبعد هذا بأيام قليلة حدث أن فتحت باب مكتبى ورأيت رجلا يمشى فى الرواق . كان يمشى فى الاتجاه المعاكس لى ولهذا فقد كنت أرى ظهره ، ولكن كان هناك شىء ما فى مشيته أزعجنى ، حيث كان يمشى محركاً رأسه وجسده كما لو كان يمتلك العالم بأسره ، وعندما كنت أنظر إليه لم أكن أشعر بأنه يمشى وإنما كنت أراه يتهادى متبخترًا . وقلت فى نفسى " لابد أن هذا الرجل هو أكثر الناس غطرسة فى العالم " وقد ظللت أتساءل : من هذا الرجل ؟ لابد أنه أحد المتعالجين لدى " جيمس "

ثم عدت إلى غرفتى ونسيت كل شىء عن الموضوع . وبعدها بقليل إذا بـ " جيمس " يطرق بابى ويدخل ومعه ذات الشخص الذى رأيته سائرًا فى الرواق قال " جيمس " : " هارفيل ، هذا هو " روبرت

جينكنز " الطبيب النفسى الذى حدثتك عنه . والذى يرغب فى استئجار الحجرة الإضافية رأيت أنه يجدر بكما أن تتناولا الغذاء معًا "

وعندما نظرت إلى " روبرت " رأيت رجلا له وجه صبوح باسم وكان شعره مصففًا بعناية ولحيته مشذبة . ويرتدى نظارة طبية ذات إطار رقيق تغطى عينيه البنيتين الواسعتين ومد هو يده قائلا " مرحبًا يا " هارفيل " . لقد سمعت الكثير عنك وعلمت أنك تدرس بعض الأمور المهمة وأحب أن أتحدث معك عنها "

قلت فى نفسى يا لها من كلمات لطيفة تدل على التواضع . هل يمكن أن يكون هذا هو ذات الشخص الذى ظننت أنه فى غاية الغطرسة ؟ وبعدها ذهبت وتناولت الغذاء معه وجرت بيننا محادثة ممتعة . وبعدها قلت لـ " جيمس " إننى أظن أن " روبرت " سيكون شريكاً ممتازًا لنا فى هذا المكان . وبعد ذلك بفترة قصيرة أصبح " روبرت " صديقًا مخلصًا وزميًلا يعتمد عليه وبرغم أنه أحيانا كانت تتملكه لحظات من الاعتداد بالنفس ـ تمامًا مثلما أفعل أنا أو يفعل أى واحد منا ـ إلا أن تلك الصفة السلبية التى بدت لى واضحة للغاية عندما رأيته لأول مرة كانت فى الحقيقة جزءًا منى أنا فلقد قمت أنا بأخذ الجزء المتغطرس فى ذاتى وهو الجزء الذى لا يتناسب مع الصورة التى أتخيلها لنفسى كمعالج نفسى حساس ويهتم بالآخرين ـ وقمت بإلقائها على " روبرت "

والمتحابون هم أكثر من يقوم بعملية الإسقاط هذه فبعض الأزواج يقضون فترة زواجهم بالكامل كما لو كانوا غرباء جالسين فى قاعة عرض سينمائى مظلمة . ويقومون بتسليط هذه الصور المومضة على بعضهم البعض . دون . حتى . أن يحاولوا إيقاف أجهزة التسليط الضوئى هذه لكى يستطيعوا التمييز بين أنفسهم وبين الشاشة التى تقع

عليها أفلامهم المنزلية هذه . وهذه هي نفس الطريقة التي من خلالها قام " جون " بإسقاط غضبه المكبوت على " شيريل " . وبالرغم من أنها كانت بالفعل شخصًا كثير الغضب إلا أنه كان يراها جزءًا من شخصيته هو ، جزءًا مناقضًا " للأنا " الخاصة به .

تعريف الحب الرومانسى

إذا قمنا بترجمة حب " جون " لـ " شيريل " إلى مجموعة من المصطلحات السيكولوجية الجافة فسوف نصف هذا الحب بأنه مزيج من " التحويل الإنكارى " و " الإسقاط " . فـ " جون " وقع في حب " شيريل " للأسباب التالية

١. لأنه قام بتحويل ما يحس به تجاه أمه إليها .
٢. لأنه قام بإسقاط غضبه المكبوت على غضبها الظاهر .
٣. لأنه استطاع إنكار الألم الذى سببته هي له .

لقد ظن " جون " أنه مغرم بإنسانة ما في حين أنه كان في الحقيقة مغرمًا بصورة أسقطها على هذه الإنسانة . فبالنسبة له لم تكن " شيريل " إنسانة حقيقية ذات احتياجات ورغبات خاصة ، وإنما كانت مصدرًا لإرضاء احتياجاته غير الواعية في مرحلة الطفولة . لقد كان مغرمًا بفكرة تحقق أمنياته ، وفعل مثلما فعل " ناركسيوس " عندما أحب جزءًا من ذاته .

" سايك " و " إيروس "

وهذه الطبيعة الخادعة التى يتميز بها الحب الرومانسى نحبها مصورة بشكل رائع فى أسطورة " سايك " و " إيروس " ، وهى أسطورة قديمة دونت لأول مرة فى القرن الثانى بعد الميلاد وتحكى هذه الأسطورة أن معبودة الإغريق " أفروديت " كانت تشعر بالغيرة من شابة بشرية فاتنة تدعى " سايك " . وكانت " أفروديت " تمقت رؤية رجال قريتها ينبهرون بفتنتها الطاغية . وفى ثورة غضبها أمرت " أفروديت " أن تحمل " سايك " إلى قمة جبل لكى تتزوج من وحش بشع الخلقة (وفى بعض الروايات المختلفة لهذه الأسطورة كان اسم هذا الوحش هو الموت) . واضطر أهل " سايك " ورجال قريتها ـ وهم فى غاية الحزن ـ إلى أخذ تلك العذراء الشابة إلى قمة الجبل حيث قاموا بتقييدها بالسلاسل إلى صخرة كبيرة ، ثم تركوها لمصيرها . ولكن قبل أن يصل الوحش إليها هبت عليها رياح الشمال فدفعتها برفق إلى أسفل الجبل حيث يوجد الوادى الذى يسكنه " إيروس " ابن " أفروديت " والذى هو إله " الحب " عند الإغريق

وعلى الفور وقع كل من " سايك " و " إيروس " فى حب بعضهما البعض . ولكن " إيروس " لم يرد أن تعلم " سايك " أنه إله . ولهذا فقد أخفى عنها حقيقته بأن كان يزورها فى الليل فقط . وفى البداية امتثلت " سايك " لهذا الشرط الغريب ، وتمتعت بالحب وبالقصر المنيف الذى تعيش فيه وبالحدائق الخلابة التى تحف هذا القصر . إلى أن جاء اليوم الذى زارتها فيه أختاها . وبدافع من الحسد أخذتا تسألانها أسئلة فضولية عن " إيروس " . وعندما لم تستطع " سايك " الإجابة عن أسئلتهما زرعا فى نفسيها الشك فى أن حبيبها ربما يكون حية بشعة المنظر تسعى إلى التهامها

وفى تلك الليلة ـ وقبل أن يأتيها " إيروس " ـ كانت " سايك " قد خبأت تحت فراشهما مصباحًا وسكينًا حادة . فإذا اتضح أن حبيبها هذا مخلوق شرير فصلت رأسه عن جسده . وانتظرت حتى استغرق " إيروس " فى النوم ثم أوقدت المصباح بكل هدوء . ولكن عندما مالت بوجهها ناحيته لكى تلقى عليه نظرة عن قرب ، سقطت من المصباح قطرة من الزيت الملتهب ووقعت على كتف " إيروس " ، فصحا من نومه ورأى المصباح والسكين فى يد " سايك " ، ففر من النافذة وقد قرر أن يهجر " سايك " عقابًا لها على اكتشافها لحقيقته . وأخذت " سايك " تركض خلفه وهى حزينة باكية تنادى عليه ، ولكنها لم تستطع اللحاق به ، فتعثرت وسقطت على الأرض . وفى لمح البصر اختفى ذلك القصر المنيف وتلك الحدائق الغناء ، وعادت كما كانت مسلسلة فوق قمة الجبل .

ومثلها مثل باقى الحكايات الأسطورية ، تحوى هذه القصة حقيقة معينة ، وهى أن الحب الرومانسى يقوم على الجهل والتخيلات . فطالما كان المحبان يحملان نظرة مثالية على غير الحقيقة فإنهما سوف يشعران كما لو كانا يعيشان فى سعادة أبدية حتى وإن كانت هذه الأسطورة ، بالطبع ، تحوى الكثير من الخيال . فـ " سايك " عندما أضاءت المصباح ورأت وجه " إيروس " واضحًا لأول مرة اكتشفت أنه إله ذو أجنحة ذهبية . ولكن إذا قمت أنا وأنت بإضاءة المصباح ونظرنا إلى أحبابنا بنظرة موضوعية لأول مرة ، لوجدنا أنهم على عكس ذلك تماماً ، حيث سنراهم يزخرون بالتشوهات والندوب وكل تلك الخصال السلبية التى نرفض رؤيتها

٥

صراع القوى

" لا أستطيع ان أعيش معك أو بدونك " .

ـ أوفيد

السؤال الذى يطرح نفسه هنا هو : متى ينتهى الحب الرومانسى ويبدأ صراع القوى ؟ وكما هو معتاد فى السلوك البشرى فإنه لا يمكن ـ بدقة ـ تحديد توقيت حدوث هذه التحولات ، ولكن يلاحظ حدوث تغير ملموس فى علاقة معظم الأزواج عندما يتخذون قرارًا بالارتباط الرسمى فبمجرد أن يقول كل منهما للآخر " لنتزوج " أو " لنرتبط " تبدأ مساحة الوله تتضاءل بينهما ، وعندها لا يتوقع المحبان إرضاء احتياجاتهما الجسدية فقط ـ وهو الأمر الذى كان يلهب جذوة حبهما فيما سبق ـ ولكن يطلبان تحقيق أمور واقعية أيضًا . ففجأة يبدو أنه ليس كافيًا من العشاق أن يكونوا عاطفيين وأذكياء وجذابين ومحبين للمرح فحسب ، بل المطلوب منهم الآن أن يقوموا بتلبية مجموعة

كبيرة ومتسلسلة من الاحتياجات ، بعضها يكون على المستوى الواعى والبعض الآخر يكون على المستوى غير الواعى .

ونذكر هنا بعض هذه الطلبات التي يتوقع المحبون من شركائهم أن يلبوها . فبمجرد أن ينتقلا للعيش معاً فإن العديد من الناس يفترضون أن أحباءهم سوف يستحيون لبعض السلوكيات المعينة غير المبررة التى يمكن أن يقوموا بها . فعلى سبيل المثال هناك رجل قد يتوقع من عروسه الجديدة أن تقوم بأعمال المنزل وتطهو الطعام وتشترى البقالة وتقوم بغسل الملابس ، وترتب لمناسباتهم الاجتماعية وترعى شئون الأسرة وتحضر كل مستلزمات البيت . وبالإضافة إلى توقعه منها أن تقوم بهذه الأدوار التقليدية فإنه يتوقع منها أيضًا أن تتجاوب مع كل طلباته الغريبة التى تنشأ من خلال النمط الذى تربى هو عليه . فمثلاً قد يتوقع فى صبيحة يوم الجمعة من زوجته أن تعد له إفطارًا خاصًا أثناء قراءته للجريدة ، ومن ثم يتوقع منها أيضًا أن تشاركه بعد الإفطار فى نزهة صباحية مبهجة . فهذه هى الطريقة التى كان والداه يمضيان بها يومهما ، وهو لا يستطيع أن يشعر بأن اليوم هو يوم جيد إلا إذا كرر نفس هذه الخطوات .

وزوجته بدورها لها احتياجات مماثلة قد تصارع من أجلها . فبالإضافة إلى أنها تتوقع من زوجها أن يتولى كل المهام ذات الطابع الرجولى ، مثل العناية بالسيارة ودفع الفواتير وتسديد الضرائب وتحصيل الديون والإشراف على الإصلاحات المنزلية سواء كانت كبيرة أم صغيرة ، وتتوقع منه أيضًا أن يساعدها فى الطهى والتسوق وغسل الثياب . بالإضافة إلى أنها يمكن أن يكون لها أيضًا مطالب نابعة من أسلوب تنشئتها . فمثلاً قد يكون مفهومها ليوم الجمعة يتضمن الذهاب إلى دار العبادة ، أو تناول وجبة منتصف النهار فى مطعم ،

أو قضاء وقت المساء فى زيارة الأقارب . ولأنهما لا يشتركان فى أى من رغباتهما فإن هذين الزوجين معرضان لحدوث توتر كبير بينهما

ولكن الرغبات الأكثر أهمية من هذه الرغبات الواعية أو شبه الواعية هى الرغبات النابعة من العقل الباطن ، وأهم تلك الرغبات هى أن شركاء حياتهم ينبغى أن يحبوهم بشكل يختلف عن الشكل الذى كان ذووهم يحبونهم به . فشركاء حياتهم يفترضون بهم أن يقوموا بإشباع حاجاتهم التى بقيت من دون إشباع منذ الطفولة ، وإكمال الأجزاء الناقصة من ذواتهم المفقودة ، ودعمهم بشكل ملىء بالحب والتفانى ، وأن يظلوا على الدوام فى متناول أيديهم . وهذه التوقعات هى نفس التوقعات التى كانت تشعل جذوة الحب الرومانسى ، إلا أن الرغبة فى التجاوب معها صارت الآن أقل . ففى النهاية لا يتزوج الناس لكى يشبعوا حاجات أزواجهم وإنما لكى يتابعوا نموهم النفسى والعاطفى . فبمجرد أن تتمتع العلاقة بالأمان فإن جزءًا ما فى المخ العتيق ينشط ويوقظ كل أمانى الطفولة . ويبدو الأمر كما لو أن ذلك الطفل المتألم الكامن فى أعماق الإنسان يستيقظ ويمسك بزمام الأمور ، وكأنه يقول : " لقد صبرت لفترة طويلة لكى أضمن أن شريكى فى الحياة لن يبتعد عنى ، والآن أستحق أن أجنى ثمار ذلك " . ومن هنا فإن كلا من الأزواج والزوجات يخطون خطوة بعيدة عن بعضهم البعض ، وينتظرون حتى تتزايد الانقسامات بينهم .

قد يكون هذا التغير مفاجئًا أو تدريجيًا ، ولكن الزوجين في لحظة ما . يكتشفان أن المناخ الذى يعيشان فيه قد صار مناخاً بارداً . ويظهر هذا التغير فى قلة التفاعل بينهما ، أو أن تكون عبارات الغزل قصيرة وأحيانًا مبهمة المعنى ، أو قلة التواصل العاطفى بينهما . كما لا يهتم الأزواج بقضاء المزيد من الوقت مع بعضهم البعض . وفى

المقابل يقضون مزيدًا من الوقت فى القراءة ومشاهدة التلفاز والتواصل الاجتماعى مع الأصدقاء ، أو الاستغراق فى أحلام اليقظة .

لماذا تغيرت ؟

إن سببًا مهمًا من أسباب هذا التحول فى العلاقة بين الزوجين يرجع إلى الانكشاف المفاجئ لبعض الخصال المعينة فى كل منهما . فعند نقطة معينة فى العلاقة قد يكتشف الحبيبان أن الخصال التى كانت تجذب كلاً منهما إلى الآخر أصبحت مصدر إزعاج لكل منهما فمثلا ذلك الرجل الذى كان يجذبه طبع زوجته المحافظ أصبح الآن يراها رجعية ومفرطة فى الاحتشام ، والمرأة التى كانت ترى ميل زوجها إلى الهدوء والانطواء دليلا على طبيعته الروحانية ، بدأت الآن تشعر بالوحدة والعزلة . والرجل الذى كان يرى زوجته مندفعة واجتماعية وكان يشعره ذلك بالانتعاش بدأ الآن يشعر بأن سلوكها هذا منتهك لخصوصيته .

وهنا يجب أن نتساءل عن السبب فى هذا التحول فى المشاعر . إن كنت تتذكر ، فنحن أثناء بحثنا عن الاكتمال الروحى الذى كنا نهدف من خلاله إلى العودة إلى الوضع الذى كنا عليه عندما ولدنا ، فإننا كنا نختار شركاء حياتنا من الناس الذين يستطيعون تعويضنا عن الانقسامات التى حدثت فى أنفسنا عندما كنا أطفالاً ، وكان كل منا يبحث عمن يعوضه عن افتقاده للإبداع أو عدم القدرة على التفكير أو الإحساس . ومن خلال الاتحاد بشركاء حياتنا شعرنا بأننا قد اتصلنا بأجزاء خفية من ذاتنا . فى البداية كان هذا المبدأ يبدو ناجحًا ، ولكن بمرور الوقت بدأت تلك الصفات المكملة لنا ـ والتى يتمتع بها شركاء حياتنا ـ تثير فينا أحاسيس ومشاعر كانت غير ظاهرة .

ولكى نرى كيف تقع هذه الدراما فى الحياة الواقعية فدعنا نكمل قصة " جون " ، رجل الأعمال الذى عرفناه فى الفصل السابق ، والذى كان يصاحب " باتريشيا " بينما هو يتوق لكى يقضى وقته مع " شيريل " . فى إحدى الجلسات حضر " جون " إلى عيادتى وهو فى غاية الحماس ، وهذه المرة لم يمض الخمس عشرة دقيقة المعتادة فى الحديث عن شركته ، حيث دخل مباشرة فى الموضوع المهم والمتمثل فى الأخبار الرائعة التى لديه . فـ " شيريل " ـ فى لفتة أريحية يندر أن تصدر منها ـ قررت أن تسمح له بأن يخطبها لفترة ستة أشهر كتجربة . وقد كان ذلك من أهم أحلامه .

ولقد استمر إحساس " جون " بهذه السعادة الطاغية لعدة أشهر . وخلال تلك الفترة رأى أنه لن يحتاج إلى العلاج بعد الآن . (وككثير من المتعالجين لدىَّ لم يعد يهتم بمعالجة مشاكله النفسية طالما هو يشعر بالسعادة) . ولكنه اتصل بى يوماً ما وطلب تحديد موعد ، وعندما حضر إلى الجلسة أخبرنى أنه و " شيريل " بدءا يعانيان من المشكلات . وإحدى هذه المشكلات التى ذكرها هى أن شخصية " شيريل " النشيطة والنابضة بالحياة بدأت تزعجه . فقد كان " جون " يتقبل " تصرفاتها المبالغ فيها " (كما يسميها هو الآن) مع الآخرين ، كأن تنفجر موبخة لبائع فى متجر على سبيل المثال ، أو أن تنهمك فى حديث بشكل غاية فى الحماس مع إحدى صديقاتها ، ولكن عندما أصبحت توجه هذه العواطف الجياشة نحوه أصابه الذعر . حيث قال لى : " أشعر بأن تفكيرى يصبح مشلولاً عندما أكون معها "

إن السبب فى أن " جون " أصبح لا يرتاح عندما يكون مع " شيريل " ، هو أنها بدأت تطلق سراح غضبه المكبوت . ففى البداية كان عندما يمضى الوقت معها يتملكه ذلك الوهم بأنه متواصل مع

أحاسيسه الذاتية . ولكن بعد فترة معينة بدأت عواطفها الجامحة في استثارة أحاسيسه لدرجة تهدد بسيطرتها عليه . وأخذت " الأنا العليا " لديه ـ وهي ذلك الجزء من المخ الذي يحوى تحذيرات أمه عند الغضب ـ ترسل رسائل تحذيرية متلاحقة تطلب منه إبقاء غضبه مكبوتا . وحاول " جون " أن يخفف من قلقه وانزعاجه بمحاولته تقييد شخصية " شيريل " ، فأصبح يقول لها كلامًا على غرار : " توقفي عن هذه العاطفية الجارفة " شيريل " ، إنك تتصرفين كالحمقى " أو " فلتهدئي أولا ثم لتتكلمي بعد ذلك ، فأنا لا أستطيع أن أفهم كلمة مما تقولين " . تلك هي ذات الخصائص التي جعلته في السابق يغرم بها حتى النخاع ، ولكنه الآن أصبح يراها في عقله باعتبارها خطراً على وجوده .

ولعلك اختبرت هذا الشعور عندما أتت لحظة ما في زواجك كنت تتمنى فيها لو أن شريك حياتك كان أقل إثارة أو أقل حبًا للمرح أو أقل إبداعًا ـ أي أنك بشكل ما تتمنى لو كان أقل اكتمالًا ـ لأن هذه الصفات تنذر بإطلاق بعض الصفات المكبوتة في نفسك ، وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور غير مرغوب فيه لذاتك الخفية . فبمجرد أن تظهر هذه الذات الخفية ، تهاجم نظام الحماية الداخلي ، ذاك النظام الذي كان في الماضي يحميك من هذه الأجزاء من ذاتك ، وهو الأمر الذي سيسبب لك الإزعاج والقلق . إنها لتجربة مريرة أن تحاول قهر شريك حياتك بنفس الطريقة التي قهرك بها والداك من قبل . فأنت من خلال سعيك لكي تحمي وجودك تحاول أن تطمس حقيقة شريك حياتك .

وهذا الانزعاج الذي تعايشه بسبب الصفات الموجودة في شريك حياتك والتي تكمل صفاتك ـ ما هو إلا أول الغيث ثم بعدها ينهمر السيل . حيث تظهر في تلك المرحلة الخصال السلبية التي كنت

تتجاهلها فيما مضى ، إلا انك بدأت الآن تراها واضحة للغاية ففجأة بدأت تلاحظ أن شريكك مثلا يعانى من لحظات اكتئاب ، أو أنه مدمن للكحوليات ، أو أن له طبيعة حادة ، أو أنه يفتقد إلى الإحساس بالمسئولية . ومن خلال انكشاف هذه الأمور أمام عينيك فإنه يصل إليك إحساس مفزع . فلن تقتصر المأساة على عدم تلبية احتياجاتك ، بل ستجد أيضًا أن شريكك سيسبب لك نفس الأذى الذى تعرضت له فى طفولتك !

نظرة على الواقع المؤلم

لقد اكتشفت هذه الحقيقة المؤلمة فى فترة مبكرة من زواجى الأول ، وبالتحديد فى اليوم الثانى من أيام شهر العسل . فقد كنت أنا وزوجتى نقضى أسبوعًا على إحدى الجزر فى " ساوث جورجيا " كنا نسير بطول الشاطئ ، وكنت أنا أدس قدمى فى رمال الشاطئ ، بينما كانت زوجتى بالقرب من المياه وتقف أمامى على بعد مائتين أو ثلاثمائة قدم تبحث عن القواقع . وعندما حانت منى التفاتة إليها وجدتها واقفة تحت الشمس المشرقة . وظل مظهرها هذا محفورًا فى ذاكرتى حتى اليوم . كانت توليني ظهرها ، وكانت ترتدى بنطالا قصيرًا أسود اللون وقميصاً أحمر وكان شعرها الأشقر الذى يصل إلى كتفيها يتطاير مع الرياح . وعندما نظرت إليها لاحظت أن كتفيها متهدلان ، وعلى الفور أصبت بصدمة مزعجة ، وتلا هذا إحساس مزعج يتملكنى بأننى قد تزوجت إنسانة لا تناسبنى . ولقد كان هذا الإحساس قويًا لدرجة جاهدت كثيراً لكى أمنع نفسى من أن أهرع إلى السيارة وأفر بعيدًا . وبينما أنا على هذه الحالة من التشتت . إذ استدارت زوجتى نحوى ولوحت لى بيدها وابتسمت . وعندها شعرت

بأنني قد أفقت من كابوس مفزع ، فلوحت لها بدورى وأسرعت لكى ألقاها حيث كانت تقف .

لقد بدا لى الأمر كما لو أن جدارًا قد ارتفع فجأة وحال بيننا للحظات ثم انخفض مرة أخرى . ولقد استغرق الأمر منى سنوات حتى أمكننى معرفة ما الذى حدث بالضبط . فعندما كنت أخضع للعلاج من هذه المشكلة الزوجية استطعت حينها أن أربط بين هذه الحادثة وحادثة أخرى حدثت فى طفولتى . كان المعالج الذى أتعامل معه قد أعد لى تدريبًا ارتداديًا قادراً على الرجوع بى إلى أيام طفولتى تمكنت من خلاله أن أتخيل نفسى وأنا أبلغ من العمر عامًا أو عامين . وتخيلت صورة أمى وهى منشغلة فى المطبخ أمام الفرن وتولينى ظهرها . لابد أن هذا المشهد كان يحدث فى الواقع لأننى كنت طفلها التاسع ، ولعلها كانت تمضى أربع أو خمس ساعات فى المطبخ تطبخ وتنظف . واستطعت أن أتخيل صورة أمى بشكل واضح . كانت تقف أمام الفرن مرتدية ثوبًا مطبوعاً عليه بعض الرسوم ، وكانت أربطة مئزرها تحيط بخاصرتها . وكانت مرهقة ومكتئبة وكان كتفاها متهدلين .

وعندما أتخيل هذا المشهد كشخص بالغ كنت أدرك تمامًا أنها لم تكن تملك أى طاقة تمنحها لى سواء جسديًا أم عاطفيًا

فوقتها لم يكن قد مضى على وفاة والدى سوى شهور قليلة ، ولقد دفنت هى حزنها بداخلها بمفردها ، ولم تكن تتكسب إلا قدرًا صغيرًا من الأموال فى ذات الوقت الذى كان بيتنا يعج بالأطفال . ولهذا فقد شعرت بأننى طفل غير مرغوب فيه . ولم يكن هذا لأن أمى لم تحبنى - فعلى العكس لقد كانت امرأة عطوفة للغاية وشديدة العناية بى - ولكن كل ما فى الأمر أنها كانت مستهلكة جسديًا وعاطفيًا

كان هذا الاكتشاف جديدًا عليّ ، ففى تلك المرحلة من العلاج ، كنت أفسر عدم الراحة الذى أعيش فيه بأن والدىَّ كليهما قد ماتا عند بلوغي سن السادسة من عمرى ، ولكن فى ذلك اليوم أدركت أن مشاعر الهجر التى كانت تعترينى تولدت بداخلى منذ وقت بعيد وفى حالتى تلك أخذت أنادى على أمى ولكنها لم ترد علىَّ . جلست فى مكتب معالجى النفسى وأخذت أبكى بألم بالغ ، ثم اكتشفت شيئًا آخر فجأة ؛ فقد أدركت بالضبط ما حدث لى في ذلك اليوم فى شهر العسل . فعندما رأيت زوجتى تقف بعيدًا عنى وتنهمك فى شئونها الخاصة أدركت أن زواجى لن يكون إلا تكرارًا لتلك الأيام التى قضيتها فى كنف أمى المُحبَطَة . وأن الخواء الذى عايشته فى أيام طفولتى الأولى سوف يعيد نفسه . وقد كان ذلك أكبر مما أستطيع أن أتحمله ، فخرجت من الجلسة مسرعًا .

والناس ، فى معظمهم ، فى مرحلة ما من علاقتهم الزوجية يكتشفون أن هناك خصالاً توجد فى شركاء حياتهم توقظ فيهم ذكريات وآلام الطفولة . وأحيانًا تكون هذه المشاعر واضحة فالمرأة التى تعرضت للعنف الجسدى من قبل والديها قد تكتشف بعد فترة من الزواج ميولًا للعنف لدى زوجها . والرجل الذى كان والداه يتعاطيان الكحوليات بإفراط قد يستيقظ ذات يوم فيجد نفسه متزوجًا من مدمنة كحول أو مخدرات . وكذلك المرأة التى نشأت فى ظل بيت مفكك تفاجأ وتثور عندما تكتشف أن زوجها يخونها بدون علمها

إلا أن التشابهات بين أهلنا وشركاء حياتنا عادة ما تكون أكثر دقة . وحالة " بيرنارد " و " كاثرين " هى خير مثال على ذلك ، وهما زوجان يتعالجان لدىَّ ومتزوجان منذ ثمانية وعشرين عامًا . كان " بيرنارد " يعمل فى الخدمة العامة ، أما " كاثرين " فقد عادت إلى

دراستها الجامعية لكى تحصل على درجة علمية فى الاستشارات . وكان لهما ثلاثة أبناء وحفيد واحد .

وذات مساء حضرا إلى عيادتى فى حالة انهزامية . وعلى الفور خمنت أنهما مرا بأحد " خلافاتهما المزمنة " ، وهو خلاف استمرا يتشاجران بسببه مرارًا وتكرارًا خلال العشرين سنة الماضية بصور مختلفة . فمعظم الأزواج يعانون من هذه " الخلافات المزمنة " ، ولكل منهم دور فى الشجار قام بحفظه عن ظهر قلب .

وخلال الجلسة أخبرانى أن شجارهما الأخير حدث بينما كانا يزينان البيت استعدادًا لعيد الميلاد . وكان " بيرنارد " كعادته هادئًا ومنهمكًا فى شئونه الخاصة بينما كانت " كاثرين " مشغولة بإصدار الأوامر كان أولادهما الثلاثة وزوجاتهم وأبناؤهم مدعوين لقضاء الإجازة عندهما ، وأرادت " كاثرين " أن يكون كل شىء على أكمل وجه ظل " بيرنارد " ينفذ كل ما يُطلَب منه ، وتابع انشغاله بأفكاره الخاصة . وبعد ما يقرب من ساعة شعرت " كاثرين " بأن زوجها لا يتحدث معها تقريباً ، وقد زاد ذلك من انزعاجها منه . وفى النهاية لم تجد إلا أن تصرخ فيه بسبب طريقة تعليقه للمصابيح على شجرة عيد الميلاد قائلة " لماذا لا تتنبه لما تفعله ؟ هل علىّ أن أفعل كل شىء بنفسى ! " . تركها " بيرنارد " تنفجر فيه غاضبة حتى انتهت ، ثم ـ وبكل هدوء ـ استدار ناحية الباب الخلفى للمنزل وخرج منه .

ذهبت " كاثرين " إلى نافذة المطبخ ونظرت من خلالها إلى " بيرنارد " وهو يدلف إلى المرآب ويغلق بابه خلفه . وكانت أثناء مشاهدتها له يتملكها شعور بالخوف والغضب معا . وقد كان غضبها عارمًا لدرجة أنها لم تكن لتتركه ينسحب . فخرجت خلفه وفتحت باب المرآب بعنف صارخة فيه " بالله عليك لماذا لا تساعدنى ؟

إنك دائمًا ما تحبس نفسك فى المرآب لم يحدث أبدًا أنك ساعدتنى عندما احتجتك . ماذا بك ؟ "

بالنسبة لأى معالج نفسى ، يعتبر استخدام " كاثرين " لكلمات عامة مثل " دائمًا " و " أبدًا " دليلا على أنها فى تلك اللحظة كانت تمر بحالة ارتجاعية . دائمًا يجد الأطفال صعوبة فى التمييز بين الحاضر والماضى ، فبالنسبة لهم فإن أى شىء يحدث الآن قد حدث مثله فى الماضى وسوف يحدث فى المستقبل كذلك .

ولكن " بيرنارد " ليس بمعالج نفسى ، بل هو زوج يشعر بأنه محاصر من كل جهة . ولقد هرب لتوه من ثورة انتقادية غاضبة أملا فى أن يجد بعض السلام والهدوء النفسى . ولهذا قابل هذا الهجوم ـ الذى كان فى الواقع لا يعدو أن يكون مجرد معادل ناضج لبكاء الأطفال ـ بهجوم مضاد . فقد قال لها " ربما كان يمكن أن أساعدك لو لم تكن تصرفاتك كتصرفات الساقطات ، إنك على الدوام تحومين حولى كما تحوم الكلاب ، ألا يمكننى أن أنفرد بنفسى لخمس دقائق ؟ " واهتاج هو غاضبًا بينما انفجرت هى فى البكاء

وبصفتى مراقباً للموضوع من الخارج فإنه يمكننى أن أحدد بكل سهولة تطور الشجار خطوة بخطوة . فالسبب الرئيسى فى هذا العراك كان ميل " بيرنارد " للانسحاب . ومحاولة منها لجذب انتباهه لها كانت " كاثرين " تتصرف معه على النحو السابق . وعندما كان ينفد صبره يتركها ويذهب إلى مكان آخر طلبًا الهدوء والسلام . وعند هذه النقطة تنفجر " كاثرين " غاضبة ويرد عليها " بيرنارد " بالمثل . وفى النهاية تنفجر " كاثرين " باكية

وأثناء سردهما هذا الشجار لى فإننى قد سألت " كاثرين " عن ما شعرت به تحديدًا أثناء تزيينها للمنزل مع هذا الزوج غير المتجاوب صمتت برهة تحاول تذكر مشاعرها فى تلك اللحظة . ثم نظرت إلىّ

وقد بدت عليها الدهشة . وقالت لى " لقد شعرت بالخوف . لقد خفت لأنه لم يكن يتحدث إلىَّ " لقد أدركت لأول مرة أنها كانت خائفة من هذا الصمت الذى يتملكه .

وسألتها " ما الذى كنت خائفة منه بالضبط يا كاثرين ؟ "

فأجابتنى قائلة بسرعة " لقد خفت من أن يؤذينى "

فنظر إليها " بيرنارد " وعيناه مفتوحتان بدهشة . فقلت " دعنا نعرف هذا من " بيرنارد " . هل كنت وأنت تقف فى المطبخ تفكر فى كيفية إيذاء " كاثرين " يا " بيرنارد ؟ "

قال لى بدهشة واضحة " أؤذيها ؟ كيف أؤذيها ؟ إننى لم يحدث أن رفعت يدى عليها طوال حياتى . لقد كنت فقط أفكر فى أمورى الخاصة كنت مشغولًا بالتفكير فى السقف الجديد الذى سنبنيه فوق المنزل هذا الربيع بسبب التسرب الذى يحدث فى السقف القديم . وكذلك قد أكون فكرت فى شىء ما فى العمل "

قالت " كاثرين " " حقًا ؟ ألم تكن غاضبًا منى فى ذلك اليوم ؟ "

رد " بيرنارد " " كلا بالطبع . لقد انزعجت عندما ظللت تنتقديننى . ولكن كل ما أردت أن أفعله هو أن أبتعد عنك فى هذه اللحظة لقد فكرت أنه سيكون من الأفضل جدًا أن أذهب إلى المرآب وحدى لكى أعمل فى مشاريعى الخاصة بدلا من أن أبقى لأتلقى التذمر منك طوال الوقت "

قالت هى " إن ما آراه هو أنك دائمًا ما تغضب منى وفى النهاية لا تستطيع أن تتمالك أعصابك فتنفجر فىّ "

قال هو " إننى أنفجر بالفعل ولكن ليس قبل ساعتين أو ثلاث من سماع تذمرك وشكواك ، إن أى إنسان سوف يغضب من ذلك . أنا لا أغضب من لا شىء "

كنت أعتقد فى صحة هذا الكلام ، فلم يبدُ لى " بيرنارد " شخصًا عنيفًا

قلت لـ " كاثرين " : " أريدك أن تغمضى عينيك للحظة وتتفكرى فى ما يخيفك عندما لا يتجاوب " بيرنارد " معك "

ردت هى علىَّ بعد نصف دقيقة قائلة : " لا أدرى ، فقط صمته " . كانت تجد صعوبة كبيرة فى تحديد أى شىء آخر .

قلت لها " حسنًا ، تمسكى بهذه الفكرة للحظة ثم حاولى أن تتذكرى أى شىء فى ذكريات طفولتك يتعلق بالصمت بينما تغمضين عينيك "

كانت الغرفة هادئة للغاية ، وفجأة شهقت " كاثرين " وفتحت عينيها قائلة " إنه أبى ، إننى لم أدرك هذا من قبل . كان أبى معتادًا أن يدخل فى فترات من الاكتئاب العميق حيث يظل صامتًا لأسابيع . وعندما كان يدخل فى مثل هذه الفترات كان ممنوعاً علىَّ إزعاجه ، وإلا فسوف يضربنى . وعندما كنت أراه مقدماً على الدخول فى هذه الحالة كنت أهلع . لأننى كنت أعلم أننى مقبلة على وقت عصيب "

إن كلا من والد " كاثرين " وزوجها يشتركان فى خاصية مهمة ؛ فكلاهما يغرق فى أوقات طويلة من الصمت . وبلا شك كان هذا أحد الأسباب التى من أجلها انجذبت " كاثرين " لـ " بيرنارد " . فلقد اختارت شخصًا يشبه والدها حتى تستطيع أن تحل معه مشكلة الخوف من الإيذاء الجسدى . فهى لم تتزوج شخصًا كثير الكلام منفتحاً ، بل اختارت شخصًا له نفس خصال والدها السلبية حتى تتمكن من إعادة بناء مرحلة طفولتها ومواصلة كفاحها المستمر لإيجاد الحب والعاطفة . ولكن التشابه بين " بيرنارد " ووالد " كاثرين " هو فى الواقع مجرد تشابه سطحى . لأن " بيرنارد " انطوائى . ولقد

لاحظت هذه الظاهرة لدى العديد من المتعالجين لدىَّ . فمعظمهم يتعاملون مع أزواجهم على أنهم صور طبق الأصل من والديهم على الرغم من عدم تماثلهم التام فى خصالهم . ويرجع ذلك إلى أن هؤلاء الناس يكونون فى أشد الحاجة لمعالجة الآلام التى عانوا منها فى الطفولة ، ولذلك فإنهم يقومون بإسقاط صفات ذويهم على أزواجهم . ثم يبدأون في التعامل مع أزواجهم كما لو أنهم بالفعل يحملون هذه الصفات ، الأمر الذى يجعلهم ينجحون فى استثارة أزواجهم لكى يقوموا بنفس رد الفعل الذى كانوا يرغبونه . يرى أحد زملائى أن الناس يقومون بأحد أمور ثلاثة فهم إما يختارون أزواجاً يتوافقون مع صورتهم الذهنية ، أو يسقطون صورتهم الذهنية عليهم ، أو يستثيرونهم لكى يماثلوا صورتهم الذهنية .

أفلام منزلية ، الجزء الثانى

تحدثنا فى هذا الفصل حتى الآن عن عاملين يتسببان فى تصعيد صراع القوى ، هما

١. أن أزواجنا يُشْعروننا بالانزعاج عندما يوقظون بعضًا من الأجزاء المطمورة فى ذواتنا .
٢. أن يكون أزواجنا يحملون نفس الخصال السلبية لوالِدَيْنا ، أو أن يبدو عليهم ذلك ، الأمر الذى يعمق من جراح الماضى القديمة ، ومن ثم سيوقظ فينا نَس الخوف غير الواعى من الموت .

وهناك ملمح ثالث وأخير لصراع القوى يستحق أن نوليه اهتمامنا . كنت قد تحدثت فى الفصل السابق عن أن معظم السعادة التى نعيشها

خلال مرحلة الحب الرومانسى إنما هى نابعة من إسقاط الملامح الإيجابية لصورتنا الذهنية على أزواجنا أو شركاء حياتنا ، بعبارة أخرى نحن عندما ننظر إلى شركاء حياتنا فإننا نتذكر كل الأمور الجميلة فى آبائنا وأمهاتنا ، وكذلك نتواصل مع الأجزاء الجميلة التى تم كبتها فى ذاتنا . وعندما نصل إلى مرحلة صراع القوى فإننا نواصل عملية الإسقاط هذه ، وإن اختلف الأمر فى أننا فى هذه المرحلة نقوم بإسقاط الخصال السلبية التى كنا ننكرها من قبل .

كنت قد عرَّفت هذه الخصال السلبية التى ننكرها ـ فى الفصل الثانى من هذا الكتاب ـ على أنها " الذات المنكرة " وإذا كنت تتذكر فقد تحدثت عن أن لكل منا جانباً مظلماً فى شخصيته أو جزءاً من كيانه يحاول إنكاره وتجاهله . وبالنسبة لمعظم الناس يكون هذا الإنكار تكيفاً جيداً مع جراح الطفولة . ولكن قد يكتسب الإنسان بعض هذه الخصال من والديه . فعلى الرغم من أن معظم الناس قد لا يحبون بعض الصفات فى والديهم فإنهم قد يقومون بإسقاط هذه الصفات على أنفسهم من خلال عملية تسمى عملية " المماثلة " . فصفات مثل طبيعة الأب الانتقادية أو ميل الأم للتقليل من شأن نفسها قد تنتقل إلى الأطفال . ولكن كلما ازداد الأطفال وعيًا أدركوا أن هذه الصفات هى ذات الصفات التى يكرهونها فى ذويهم . ثم يبذلون قصارى جهدهم فى إخفائها

ولا يقتصر ما يقوم به الأبناء على اكتساب تلك الصفات السلبية من الآباء ـ على الرغم من أنهم يقومون بهذا بشكل غير واعٍ . وينكرونه طوال الوقت ـ وإنما كذلك يبحثون عن تلك الصفات فى شركاء حياتهم فى المستقبل عندما يكبرون ، ذلك لأن هذه الصفات تمثل ملمحًا جوهريا من ملامح صورتهم الذهنية . ***إن الصورة الذهنية ليست فقط تصوراً داخلياً للجنس الآخر ، بل هى أيضًا وصف لذاتنا المنكرة .***

وكمثال حي يساعد على فهم هذه الظاهرة السيكولوجية المعقدة فإنني سأسرد حالة إحدى السيدات الشابات التي قضيت سنوات طويلة أعمل معها ، وتدعى " ليليان " . كان والدا " ليليان " قد انفصلا عندما كانت في التاسعة من عمرها ، وأخذت أمها حق حضانتها وحضانة أختها التي كانت في الثانية عشرة من عمرها وتدعى " جين " . وبعد طلاقها بعام واحد تزوجت والدة " ليليان " من رجل كان لا يتقبل تصرفات " جين " . فقد كان يعنفها باستمرار ويعاقبها على أتفه الأخطاء . وكان يثور غاضبًا عدة مرات في الأسبوع الواحد ، وكان كثيرًا ما يأخذ الفتاة إلى غرفتها ويضربها على مؤخرتها بحزامه . وكانت " ليليان " أثناء ذلك تقف خارج الحجرة ، تسمع وقع ضربات الحزام وترتجف لذلك ، وعندما كانت تترك بمفردها مع أختها فإنها كانت تعاملها بنفس الأسلوب المؤذى . بل وقد كانت أحيانًا تنعت " جين " بنفس النعوت الجارحة التي كان زوج أمها يطلقها على أختها .

كان إيذاء " ليليان " لأختها حقيقة مؤلمة جدًا لها ، لدرجة أنها قد كبتت هذه الذكرى في عقلها . ولقد استغرق الأمر سنة كاملة من العلاج لكي تتذكر هذه الحقيقة - كما تطلب الأمر وقتًا أكثر من ذلك حتى تثق بي لدرجة كافية لكي تخبرني به . وعندما أخبرتي فإنني استطعت أن أقنعها بأنه أمر طبيعي للغاية أن تتشرب صفات زوج أمها سواء السلبية منها أو الإيجابية . فقد كان هو صاحب النفوذ الأكبر في البيت ، ولقد اختزن عقلها حقيقة أن الشخص الأكثر غضبًا يكون دائمًا هو الأكثر نفوذًا . وهكذا فإن الغضب والعدوانية صارتا صفتين ضروريتين للبقاء على قيد الحياة وتدريجيًا أخذت خصال زوج الأم في التغلغل إلى أعماق " ليليان " - رغم طبيعتها الخيرة في الأساس .

ولهذا فعندما كبرت " ليليان " فإنه كان من الطبيعى أن تقع فى حب شخص ما بنفس خصال زوج أمها ، وخاصة الغضب الذى يصاحبه العنف ، لأن تلك الصفة هى التى كانت تشكل أكبر تهديد لها . والواقع أنها كانت تعالج عندى لأن زوجها كان يؤذيها جسديًا

وبعد عامين من العلاج استطاعت أن تدرك أن ذلك الغضب الذى كانت تمقته فى شخصية زوج أمها كان أحد الأسباب غير الواعية لانجذابها نحو زوجها ، وكذلك ـ وهو الشيء الأكثر إثارة للانتباه ، أن هذا الغضب هو جزء خفى من شخصيتها .

أنا شخصيًا ألاحظ هذه الظاهرة فى جميع علاقات الحب . فالناس يحاولون التخلص من خصالهم السلبية المنكرة عن طريق إسقاطها على شركاء حياتهم ، أو بعبارة أخرى ، ينقدون الأشياء التى يكرهونها فى أزواجهم وينكرونها فى أنفسهم . وهذا الإسقاط لسلبياتهم على أزواجهم هو محاولة فعالة للتعتيم على الأجزاء غير المرغوبة فى ذواتهم .

والآن ، فإننا قد حددنا العوامل الثلاثة المسئولة عن صراع القوى بين الزوجين . فعندما يبدأ وهم الحب فى التلاشى تدريجيًا فإن الأزواج يبدأون فى عمل أحد الأشياء التالية

١. إثارة المشاعر والسلوكيات المكبوتة فى بعضهم البعض .
٢. تكرار آلام وجراح الطفولة لدى بعضهم البعض .
٣. إسقاط خصالهم السلبية الخاصة بهم على بعضهم البعض

والجدير بالذكر هنا أن كل هذه التفاعلات تحدث فى العقل الباطن . فكل ما يدركه الناس هو أنهم يشعرون بالارتباك والغضب

والاكتئاب وكراهية الآخرين لهم . ومن الطبيعي أن يلقوا باللائمة على أزواجهم . فهم أنفسهم لم يتغيروا ، وإنما أزواجهم هم الذين تغيروا !

أسلحة الحب

في غمرة يأسهم يستخدم الناس أساليب سلبية محاولين إجبار شركاء حياتهم على إظهار المزيد من الحب . ومن هذه الأساليب أن يكبحوا عواطفهم ويتباعدوا وجدانيًا عن أزواجهم ، وأن يصبحوا أكثر إزعاجًا وأكثر ميلا للانتقاد . وتتحول الحوادث الزوجية إلى هجوم ولوم تكثر فيه عبارات على غرار : " لماذا لا تفعل كذا ... ؟ " أو " لماذا أنت دائمًا هكذا ... ؟ " أو " كيف يمكنك أن لا تكون كذا ... ؟ " ، إنهم يقومون بإطلاق هذه العبارات كمحاولة يائسة منهم للحصول على تجاوب عاطفي من أزواجهم أو لكي يعبروا عن أي خصال إيجابية في صورتهم الذهنية . إنهم يعتقدون إنهم إذا سببوا الألم لأزواجهم فسوف يعود هؤلاء الأزواج إلى ما كانوا عليه من طبيعة محبة .

ولكن السؤال هنا هو : ما الذي يجعل الناس يظنون أن إيلامهم لأزواجهم سوف يدفع الأزواج لأن يكونوا أكثر عاطفة ؟ لماذا لا يستطيع الأزواج أن يخبروا أزواجهم - بكلام واضح صريح - أنهم يحتاجون إلى عاطفة أكبر ، أو أنهم يحتاجون المزيد من الاهتمام ، أو أنهم يحتاجون قدرًا أكبر من الحرية أو أي شيء آخر يرغبون فيه ؟
كنت قد طرحت هذا السؤال في إحدى ورش العمل الخاصة بالأزواج وعندما كنت أطرح السؤال كنت بالفعل أبحث عن إجابة لأنني لم أكن أعرف له إجابة . ولكن حدث أنني بعد مرور دقائق قليلة كنت أتحدث عن الأطفال ورد فعلهم الغريزي تجاه الانزعاج . فجأة برز

الجواب فى ذهنى إن أمخاخنا العتيقة هى السبب فى هذه المرة أيضًا . فعندما كنا أطفالًا لم نكن نبتسم فى وجوه أمهاتنا برقة لكى ندفعهم للاعتناء بنا . ولم نكن كذلك نعبر بالكلام عن ضيقنا وعدم راحتنا ، فقد كنا بكل بساطة نفتح أفواهنا ونصرخ . ولقد تعلمنا بسرعة أننا كلما كان صراخنا أعلى تجاوب الآخرون معنا بسرعة وقد اختزن نجاح هذا التكتيك فى ذاكرتنا تحت مسمى " كيف نجعل الناس يتجاوبون مع احتياجاتنا " ، عندما تكون محبطًا قم باستفزاز من حَوْلَك ، وكن مزعجًا قدر ما استطعت حتى يحضر شخص ما وينتشلك مما أنت فيه

إن هذه الوسيلة البدائية فى إزعاج الآخر هى وسيلة يستخدمها الأزواج بكثرة فى صراع القوى ، ولكننى هنا يحضرنى مثال واحد فقط ؛ فمنذ أعوام قليلة كنت أعالج زوجين امتدت علاقتهما الزوجية لأكثر من خمسة وعشرين عامًا . وكان الزوج يعتقد أن زوجته ليست فقط أنانية ، بل إنها أيضًا حقودة . كان يشتكى لى قائلا " إنها لا تهتم بى مطلقًا " وكان يعدد لى الكثير من الشواهد على أنها تتجاهله بينما كانت زوجته فى هذه الأثناء تجلس على مقعدها تهز رأسها بصمت رافضة ما يقوله . وعندما انتهى الزوج من كلامه اعتدلت الزوجة فى مقعدها وقالت لى بصوت واضح قوى " صدقنى ، إننى أفعل كل ما فى وسعى لكى أسعده . إننى أقضى كل وقتى معه ، إننى حتى تعلمت التزلج على الجليد هذا الشتاء لأننى اعتقدت أن هذا سوف يسعده على الرغم من أننى أكره البرد . ولكن لا يبدو أن لكل ذلك فائدة "

ومحاولة منى لإنهاء هذا الموقف الحرج فقد طلبت من الزوج أن يخبر زوجته بالشىء الذى سيجعله يشعر بالسعادة بشكل عملى قابل للتنفيذ ، وقابل للتقييم . وبالشكل الذى سيجعله يشعر بأنها تحبه

بصورة أكبر . فأخذ الزوج يتنحنح ويتلعثم للحظة ثم قال وهو يتمتم " إذا كانت قد قضت معى خمسة وعشرين عامًا ونحن زوجان ومازالت لا تدرى ما أريد ، فهى إذن لم تكن توليني أى اهتمام ! إنها لا تبالى بى " .

هذا الرجل ـ تمامًا كأى شخص آخر ـ مازال يتمسك برؤيته الطفولية للعالم ؛ فعندما كان رضيعًا يرقد فى مهده كان يرى أمه ـ تلك المخلوقة الضخمة ـ تميل عليه وتحاول تخمين احتياجاته . لقد كان يطعم ويلبس ثيابه ويحمم ويرضع دون حتى أن ينطق بحرف واحد لقد تعلم درسًا مهمًا فى مرحلة ما قبل الكلام تلك ووقر هذا الدرس فى ذاكرته وهو أنه يفترض بالآخرين أن يخمنوا احتياجاته ويلبوها له ، وكل ما يحتاج هو أن يفعله أن يصرخ . ولكن بالقطع هذا التكتيك لا يصلح بهذه الصورة . وعلاوة على ذلك فإن زوجته لم تكن أماً مخلصة له ، وإنما كانت أيضًا ـ وهو الشيء المدهش ـ شخصًا له طلباته مثله تمامًا ، بل له احتياجات مبالغ فيها . وعلى الرغم من أنها أرادت أن تسعده إلا أنها لم تكن تعرف ماذا تفعل . ولأنها تفتقد إلى المعرفة الكافية فقد كان عليها أن تواصل التجريب والتخمين كأنها تسأله " هل هذا ما تريده ؟ "

ومن الطبيعى أنه عندما لا يفصح الأزواج عن احتياجاتهم لأزواجهم ويستمرون فى انتقادهم لأنهم لم يخمنوا هذه الاحتياجات فسوف تختفى روح الحب والتعاون من علاقتهم . وبدلا من ذلك سوف يسود النزوع إلى صراع القوى . حيث يحاول كل من الزوجين فرض إرادته على الآخر بأن يجبره على تلبية احتياجاته . وعلى الرغم من أن كلا الطرفين يقابل هذه المناورات بعدوانية متجددة إلا أنهما يواصلان القيام بها . ويرجع ذلك إلى أنهم ، فى عقلهم الباطن يشعرون بأن حاجاتهم إذا لم تنفذ فسوف يموتون . وهذا هو ما يسميه " فرويد "

بـ " التكرار القسرى " وهو النزعة التى تتملك الإنسان لكى يكـرر ذات السلوك غير الفعال مرارًا وتكرارًا

وبعض الأزواج يظلون فى هـذه الحالـة العدوانيـة طـوال حيـاتهم . فيقومون بشحذ رمـاحهم لكـى يخترقـوا بهـا الـدفاعات النفـسية لكـل مـنهم . ثـم ، بـشكل تتـابعى ، يتحـول الغـضب إلى عنـف . وطبقـًا للدراسات الحديثة فإنه يحدث ما بين ستة وعشرين إلى ثلاثين مليـون حالـة اعتـداء منـزلى كـل عـام ، وهنـاك حـوالى خمـسين بالمائـة مـن الزوجات الأمريكيات يضربهن أزواجهن .

مراحل صراع القوى

عندما تـنغمس فـى صـراع القـوى هـذا ، فـإن الحيـاة تـصبح أكثـر فوضوية . فلا تستطيع أن تتـذكر متـى بـدأ الأمـر ولا متـى سـينتهى . ولكن إذا نظرنا للأمر من منظور بانورامى شامل لوجدنا أن صراع القوى هذا يعقب عدة أحداث متوالية يمكن التنبـؤ بهـا ، وهـى تتـشابه مـع المراحل النفـسية المعروفـة التـى تحـدث فـى حـالات الوفـاة أو فقـدان الأشخاص . ولكن حالة الوفاة تلك ليست لشخص ، بل هى وفاة لوهم الحب الرومانسى .

فى البداية تأتى الصدمة ، لحظة الحقيقة المرعبـة ، عنـدما تنفـتح النافذة وتدخل الأفكار الواعية المعذبة إليك " ليس هذا هو الـشخص الذى ظننت أننى تزوجته " . وعند هذه النقطـة تـدرك علـى الفـور أن حياتك الزوجية سـوف تكـون اسـتكمالًا لـمشاعر الوحـدة والألم اللـذين عايشتهما فى الطفولة ، ولن تبرأ من هذه الجراح كما كنت تأمل .

وبعد الصدمة يأتى الإنكار . فإحباطـك يكـون شـديدًا للغايـة حتـى إنك تحاول رؤية سـلبيات شريك حياتك بـصورة إيجابيـة لكنـك لـن

تستطيع أن تعيش حالة الإنكار هذه طويلاً ، وسرعان ما ستشعر بأنك قد خُذلت . فإما أن يكون شريك حياتك قد تغير بشكل متطرف عما كان عليه عندما كنتما فى بداية علاقتكما ، أو أنك كنت مخدوعًا طوال هذا الوقت . وتعيش فى حالة من الألم ، ويكون مقدار هذا الألم على قدر الاختلاف بين تخيلاتك السابقة عن شريك حياتك والحقيقة التى أدركتها الآن .

فإذا تجاوزت مرحلة الغضب وخففت قليلا من مشاعر الحقد والكراهية فسوف تدخل المرحلة الرابعة وهى مرحلة المساومة . وفى هذه المرحلة تعقد فيها ما يشبه الصفقات ؛ كأن يقول أحد منهما للآخر مثلاً : " إذا كففت عن الإفراط فى الشرب ، فسوف أكون أكثر اهتمامًا بك من الناحية العاطفية " . أو " إذا أعطيتنى الفرصة لكى أمارس الإبحار فسوف أقضى وقتًا أكبر مع الأطفال " ، وربما استطاع المعالجون أن يطيلوا هذه المرحلة بدون قصد إذا ساعدوا الأزواج على التفاوض على بعض الأمور دون التوغل فى جذر المشكلة .

والمرحلة الأخيرة من صراع القوى هى اليأس ؛ وتحدث عندما يصل الزوجان إلى نقطة النهاية التى لا يرون عندها أى بارقة أمل فى الحصول على السعادة أو الحب فى علاقتهما ، ويكون الألم غاية فى الشدة . وعند هذه النقطة يقرر حوالى نصف عدد الأزواج الطلاق . أما من يقررون الحفاظ على الزواج فيعيشون فيما يسمى بـ " الزواج الموازى " حيث يحاولون من خلاله البحث عن سعادتهم خارج نطاق العلاقة الأصلية . ونسبة قليلة للغاية منهم لا تتجاوز الخمسة بالمائة تكون قادرة على تجاوز صراع القوى هذا وخلق حياة زوجية مستقرة .

وطلبًا للتوضيح أحب أن ألخص ما ناقشناه فى الفصول الخمسة السابقة قدر المستطاع . أولا : نحن نقوم باختيار شركاء حياتنا لسببين أساسيين أولهما أنهم يتمتعون بجميع الخصال ، السلبية منها

والإيجابية لمن قاموا بتربيتنا . وثانيهما أنهم يعوضوننا عن أجزاء في ذاتنا تخلينا عنها قسرًا في طفولتنا إننا ننغمس في العلاقة الزوجية متخيلين أن شركاء حياتنا سوف يتبنوننا ويقومون بتعويضنا عمّا حرمنا منه في طفولتنا ، وأن كل ما نحتاجه لنداوى جراحنا هو أن ندخل في علاقة حميمة ودائمة ، وبعد فترة نكتشف أن خطتنا تلك لم تنجح . لقد وصلنا للحب ولكننا لم نصل إلى الكمال . ونعتقد أن السبب في فشل تخطيطنا هو أن شركاء حياتنا يتجاهلون احتياجاتنا . فهم يدركون تمامًا ما نحتاجه ومتى نحتاجه ، وكيف نحتاجه ، ولكنهم لسبب ما يتملصون من ذلك . وهذا يصيبنا بالغضب . وللمرة الأولى نبدأ في رؤية خصال شركائنا السلبية . بعد ذلك نزيد من تعقيد المشكلة أكثر بإسقاط خصالنا السلبية المنكرة عليهم . ومع تفاقم المشاكل نرى أن أفضل وسيلة يمكن أن نجبر بها شركاء حياتنا على إرضاء احتياجاتنا هي أن نكون غير ودودين وأن نكون مزعجين ، تمامًا كما كنا ونحن نرقد في المهد .

فنحن نعتقد أننا إذا صرخنا لفترة كافية بصوت عال ، سيأتي شركاء حياتنا لكي يلبوا احتياجاتنا . وأخيرًا ، فإن ما يجعل من صراع القوى هذا خطرًا داهمًا هو ذلك الاعتقاد غير الواعي الكامن فينا والخاص بأننا إذا لم نستطع دفع شركاء حياتنا وإجبارهم وإغرائهم بتلبية احتياجاتنا فسوف نواجه خطرًا أعظم من أي خطر ، سنواجه خطر الموت .

والأمر الذي قد لا يتضح لنا من أول وهلة من هذه الخلاصة المختصرة هو أن هناك خيطاً رفيعا بين الحب الرومانسي وبين صراع القوى . فظاهريًا تبدو هاتان المرحلتان من مراحل العلاقة الزوجية على طرفي نقيض . فالسعادة الزوجية تحولت إلى كراهية ، والنوايا الحسنة للزوجين تولدت منها حرب بين إرادتين . ولكن المهم هنا هو

أن الأفكار المسيطرة على كل من الزوجين لم تتغير . فكل منهما مازال يحاول استعادة كماله الأصلي ، وكل منهما مازال يعتقد أن شريك حياته لديه القدرة على جعله أكثر صحة وأكثر كمالا . والاختلاف الأساسى هنا هو أنه فى تلك المرحلة يعتقد كل من الزوجين أن شريك حياته يمتنع عن إعطائه الحب الذى يحتاجه ، وهذا يتطلب تغييرًا فى السلوك ، وسنجد أن كل طرف يبدأ فى إيذاء الآخر أو يمتنع عن تلبية احتياجاته العاطفية والجسمانية أملاً منه أنه ، بذلك ، سوف يجبر شريكه على التجاوب معه ومنحه ما يحتاج من حب ودفء .

إذن ، كيف لنا أن نخرج من هذه الدائرة المفرغة ؟ وما الذى يكمن وراء صراع القوى ؟ فى الفصل التالى ، سوف نناقش نوعًا آخر من أنواع العلاقات الزوجية يساعد كلا الزوجين على إشباع الحاجات المتروكة منذ الطفولة لبعضهم البعض .

الجزء ٢

الزواج الواعى

٦

خلق الوعى

" من النادر أو من المستحيل أن يتحول الزواج إلى علاقة فردية بدون أن تحدث له أزمات ، ولا يمكن أن يولد الوعى بدون آلام " .

ـ سى . جى . يونج

من خلال قراءتنا للفصول الخمسة السابقة فإننا قد تكوَّن لدينا انطباع مفاده أن جل مشاكلنا الزوجية إنما تنبع من المخ العتيق . فهو المسئول عن اختيارنا لشركاء حياتنا على صورة آبائنا . وهو المسئول عن كل الأساليب الدفاعية التى ننتهجها - كالإسقاطات ، والتحويل ، والإسقاط الذاتى - والتى تلقى ظلالا معتمة على حقيقة ذاتنا وحقيقة ذوات شركاء حياتنا . وهو المسئول أيضًا عن رد فعلنا الطفولى تجاه الإحباط والذى يتمثل فى أحد إجراءين ، وهما : " الصراخ ، أو توجيه النقد " ، والذى من شأنه أن يزيد من حالة الاغتراب التى نعيش فيها

إلا أن المخ العتيق يلعب دورًا فى غاية الأهمية فى العلاقات الزوجية . فعلى الرغم من أن بعض التكتيكات التى ينتهجها المخ العتيق قد تدفع إلى الهزيمة الذاتية إلا أن بواعثها الأساسية لها دور جوهرى فى سلامتنا النفسية . فباعثنا غير الواعى لمداواة الجراح العاطفية التى عانينا منها فى الطفولة هو ما يجعلنا ندرك قدرتنا الروحية كبشر على الوصول إلى الكمال وعلى أن نصبح أناسا محبين وقادرين على دعم الآخرين . وبرغم أن إسقاطاتنا وعمليات التحويل النفسى التى نقوم بها قد تعمينا مؤقتًا عن حقيقة شركاء حياتنا إلا أنها أيضًا تربطنا بهم وتجعلنا ننظر إليهم كشرط من شروط حياتنا المستقبلية .

إن مشكلة المخ العتيق تكمن فى أنه يسير بلا هدى ؛ فهو أشبه بحيوان أعمى يحاول أن يجد طريقه إلى نبع الماء . ولكى نتمكن من تحقيق أهداف المخ العتيق المهمة فلابد من أن نستعين بالمخ الحديث الذى هو ذلك الجزء من ذاتنا الذى يقوم بالاختيار ، والذى يحوى الإرادة ، والذى يدرك أن شركاء حياتنا ليسوا هم والدينا ، وأن اليوم لن يطول إلى الأبد ، وأن البارحة ليست هى اليوم . إننا نحتاج إلى أن نستخدم مهاراتنا العقلية التى نستغلها فى شتى شئون الحياة فى علاقاتنا العاطفية . وإذا استطعنا إيجاد نوع من أنواع التكامل بين بواعثنا الغريزية القوية النابعة من المخ العتيق وبين قوانا الإدراكية القادرة على التمييز والتى يختص بها المخ الحديث فسنتمكن عندها من إدراك أهدافنا غير الواعية . ومن خلال هذا التزاوج بين كل من غرائز المخ العتيق وذكاء المخ الحديث فإننا نستطيع ، تدريجيًا ، أن نتخلص من الإحباط الناتج عن صراع القوى .

اندماج المخ الحديث والمخ العتيق

السؤال المهم هنا هو : كيف ستختلف نوعية الحياة الزوجية إذا كان المخ الحديث أكثر فعالية ؟ وللإجابة على هذا السؤال سوف نورد مثالا عن تفاعل نمطى بين زوج وزوجة ، وكيف يمكن أن يعامَل هذا التفاعل في ظل علاقة زوجية غير واعية . وسوف نورد مثالاً آخر عن علاقة زوجية يهيمن عليها رد الفعل النابع من المخ الحديث ، وسوف نورد أخيرًا مثالاً ثالثاً عن علاقة زوجية واعية يكون فيها المخ العتيق محكومًا بالمهارات العقلية للمخ الحديث .

تخيل مثلاً أنك جالس تتناول إفطارك بكل استمتاع ، وفجأة يوجه إليك نقد من زوجتك / زوجك لأنك قد أحرقت الفطائر . فعلى الفور سوف يقوم مخك العتيق ـ ذلك الحارس الأبدى لسلامتك ـ بالإيعاز لك بأن تقاتل أو تهرب . فهو لا يلقى بالا لكون ذلك الشخص الذى وجه النقد إليك هو زوجك ، فكل ما يعنيه هنا هو أنك تواجه هجومًا وعند هذه النقطة إذا لم تستطع التفاعل مع استجابة مخك العتيق التلقائية فسوف تقوم بأحد إجراءين : إما أن تواجه النقد برد فعل قاس كأن تقول " حسنًا ، قد أكون أحرقت الفطائر ولكنك قد سكبت الشراب " ، أو قد تذهب إلى الإجراء الثانى الذى هو على النقيض من هذا فتحاول أن تهرب من المواجهة بتركك للغرفة ، أو بأن تدفن رأسك فى جريدتك ومن خلال اتخاذك لأى من هذين الإجراءين سوف يتصرف شريك حياتك ، فسيشعر إما بالهجوم أو بالتجاهل ، وفى أغلب الأحوال سوف يهاجم مرة أخرى . وعندها ستتملكك مجموعة من العواطف إلى الأبد ، وستكون قد قضيت على هدفك الأساسى وهو أن تحظى أنت وشريك حياتك بإفطار هادئ وحميمى

في مثل هذه المواقف يستطيع المخ الحديث أن يتدخل لينتج عنه رد فعل أقل استفزازًا . ومن الأساليب التي يتدخل بها المخ الحديث - وهو الأسلوب الذى سنناقشه بالتفصيل فى فصل لاحق - أن تعيد صياغة ما قاله شريك حياتك لك . وأن تسمح لنفسك بالغضب ولكن دون أن تتسرع باستخدام آليات الدفاع لديك ، فعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول أشياء على غرار : " إنك غاضبة للغاية لأننى أحرقت الفطائر مرة أخرى " . وعندها قد يجيب شريك حياتك قائلا " نعم ، لقد سئمت من كل هذا الطعام المهدور هنا ، في المرة القادمة لتكن أكثر حرصًا " . وكذلك يمكنك أيضًا بالاعتماد على براعة مخك الحديث أن تصدر رد فعل آخر لا يتسم بالدفاعية كأن تقول مثلاً : " إنك على حق . إن الطعام يُهدَر بكثرة هنا . سوف أقوم بمد سلك محمصة الفطائر لكى أضعها فى غرفة الطعام حيث نستطيع أن نراقبها عن كثب " . عندها سوف يتخلى قرينك عن أسلحته عندما يلاحظ نبرة صوتك الهادئة وقدرتك على التفكير فى حلول بديلة ، وسوف يهدأ ويصبح أكثر لياقة ، وقد يقول لك : " فكرة جيدة ، وأشكرك لأنك لم تغضب منى ، أعتقد أننى حاد الطبع بعض الشيء هذا الصباح . فأنا أعانى من صعوبات فى عملى ولا أدرى كيف سأتصرف فى الأمر " . هكذا عندما تحليت بالإرادة لكى تتجاوب مع غضب شريك حياتك برد فعل مناسب ، فإنك فجأة ، أصبحت شريك حياته المخلص ومحل ثقته ، ولست خصمًا أو عدوًا .

وعندما تعتاد هذا الأسلوب غير الدفاعى فسوف تكتشف اكتشافًا مهمًا ، وهو أنك *فى معظم التفاعلات الزوجية سوف تكون أكثر أمنًا عندما تخفض من مستوى أساليبك الدفاعية ، وذلك لأنه ، عندها ، سوف يصير شريك حياتك حليفًا لا عدوًا* . وباعتمادك على مخك الحديث والذى - هو على خلاف مخك العتيق - يدرك أن توجيه اللوم

لحرقك للفطائر ليس بنفس درجة العنف التى تحدث عندما يهاجمك شخص بسكين تقطيع الخبز ، تعلم أن تجعل استجابتك هادئة وتتجلى المفارقة هنا فى أنك من خلال انتهاجك لهذا الأسلوب تحقق إشباعًا أفضل لحاجة عقلك الباطن ، وهى أن تحافظ على أمنك وسلامتك

كان هذا واحدًا من الأمثلة التى يتضح من خلالها كيف أن الاعتماد على مرونة المخ الحديث وقابلتيه للتمييز يمكننا من تحقيق أهدافنا غير الواعية . والآن دعنا ننتقل إلى مستوى أكثر عمومية ، وَلْنُلْق نظرة شاملة على ما أسميه أنا بـ " الزواج الواعى " . ولنبدأ بتعريفه الذى ينص على أنه عبارة عن : علاقة زوجية تنطوى على أكبر قدر ممكن من النضج النفسى والروحى ، وهى علاقة مبنية على الوعى إلا أنها كذلك متوافقة مع بواعث عدم الوعى لدينا ، ومن خلالها نكون فى حالة من الأمن والصحة والكمال .

إذن ما هى الاختلافات التى تطرأ علينا عندما ننتقل إلى هذا المستوى من الوعى ؟ القائمة التالية سوف توضح بعض تلك الاختلافات الجوهرية التى تحدث فى السلوك .

عشر خصائص للزواج الواعى

١. ***سوف تدرك أن علاقتك العاطفية لها هدف خفى هو مداواة جراح الطفولة*** . وبدلا من التركيز بشكل كامل على الحاجات والرغبات الظاهرية فإنك سوف تدرك الأمور العالقة منذ الطفولة والتى تكمن وراء تلك الحاجات والرغبات الظاهرية . وعندها سوف ترى أن التفاعلات اليومية فى الحياة الزوجية تحمل أكثر من معنى . فتبدأ فى رؤية كل تلك الظواهر المحيرة التى تعترى حياتك

الزوجية بمنطق صحيح ، وسوف تكون قادرًا على التحكم فى هذه العلاقة .

٢. *سوف تُكون صورة أكثر دقة عن شريك حياتك . فأنت فى بداية مرحلة انجذابك لهذا الشريك كنت* تخلط بينه وبين والديك ، ثم تقوم بإسقاط خصالك السلبية على شريكك مما يؤدى بعد ذلك إلى إضفاء غموض على حقيقة شريك حياتك . ولكن عندما تتحول إلى مرحلة الزواج الواعى فإنك تبدأ ، تدريجيًا ، فى التخلص من تلك الأوهام وتقترب أكثر من رؤية حقيقية لشريك حياتك . وسترى شريك حياتك لا باعتباره مخلصاً لك ، وإنما كإنسان آخر له جروح يكافح لمداواتها .

٣. *سوف تضطلع بمسئولية التواصل مع حاجات ورغبات شريك حياتك* . فى مرحلة الزواج غير الواعى تتمسك باعتقادك أن شريكك يدرك ، بالحدس ، احتياجاتك . أما فى مرحلة الزواج الواعى فلكى تتفاهم مع شريك حياتك فلابد لك من أن تفتح قنوات اتصال معه .

٤. *فى الزواج الواعى تكون تفاعلات حياتك الزوجية مع شريك حياتك محددة الهدف* . أما فى الزواج غير الواعى فتصدر ردود أفعالك بدون تفكير . حيث تسمح أنت بردود الأفعال الغريزية النابعة من مخك العتيق بأن تسيطر على سلوكك . فى حين أنك فى الزواج الواعى توطن نفسك على التصرف بصورة بناءة .

٥. *فى الزواج الواعى تتعلم أن تقيم اعتبارًا لاحتياجات وآمال شريك حياتك ، تمامًا كاحتياجاتك وآمالك* . ففى مرحلة الزواج غير الواعى كنت تفترض أن شريك حياتك هذا إنما خُلق لكى يرضى احتياجاتك بطريقة أو بأخرى أما فى الزواج الواعى فأنت

تتخلى عن تلك النظرة النرجسية وتبدأ فى التجاوب مع احتياجات شريك حياتك .

٦. *فى الزواج الواعى سوف تضع يدك على الجانب المظلم من شخصيتك* . فعندها سوف تدرك أنك كأى شخص آخر تحمل صفات وخصالاً سلبية . وبهذا الإدراك سوف تقل نزعتك لأن تسقط تلك الخصال السلبية على شريك حياتك ، وهو ما من شأنه أن يحد من سيادة المناخ العدائى على علاقتكما الزوجية

٧. *فى الزواج الواعى تتعلم تقنيات جديدة لإشباع حاجاتك ورغباتك الأساسية* . ففى مرحلة صراع القوى تنتهج أساليب بعينها كالمداهنة أو المشادات الكلامية أو توجيه اللوم محاولا دفع شريك حياتك لكى يلبى لك احتياجاتك . ولكنك عندما تتعدى هذه المرحلة فإنك تتخلى عن هذه الأساليب ، وتدرك أن شريك حياتك يمكنه بالفعل أن يكون مصدرًا لإشباع احتياجاتك .

٨. *فى مرحلة الزواج الواعى سوف تأخذ فى التفتيش فى ذاتك عن القدرات والمهارات التى تفتقدها* . وسوف تدرك عندها أن السبب الوحيد الذى أدى إلى انجذابك إلى شريك حياتك هو أنه يملك تلك القدرات والمهارات التى تفتقدها أنت . ولهذا فارتباطك بشريك حياتك أوصل إليك إحساسًا زائفًا بالكمال . وعندما تدرك هذا سوف تكتشف أن الوسيلة الوحيدة التى تستطيع من خلالها استعادة إحساسك بالتفرد هو أن تنمى تلك القدرات الخفية الكامنة فى ذاتك

٩. *فى الزواج الواعى تصبح أكثر إدراكًا لبواعثك الذاتية التى تدفعك لأن تصبح إنسانًا محبًا وكاملا ومتحدا مع الكون* . فقدرتك على الحب غير المشروط وعلى معايشة الاندماج مع الكون هى جزء من طبيعتك الفطرية التى حباك الله بها . وخلال نشأتك فى المجتمع

تلعب القيود الاجتماعية والتربية الخاطئة دورًا مهمًا فى حرمانك من هذه القدرات . ولكنك فى مرحلة الزواج الواعى سوف تتمكن من إعادة اكتشاف طبيعتك الفطرية .

١٠. *فى الزواج الواعى تتقبل حقيقة صعوبة تأسيس زواج ناجح* . ففى مرحلة الزواج غير الواعى كنت تعتقد أن السبيل إلى إيجاد زواج ناجح هو أن تختار شريك حياة مثالياً . ولكنك فى الزواج الواعى تدرك أن السبيل إلى إيجاد الزواج الناجح هو أن تكون أنت شريك الحياة المثالى . وكلما أصبحت نظرتك للزواج أكثر واقعية ، أدركت أن الزواج الناجح يتطلب التزامًا وانضباطًا ويتطلب كذلك التحلى بالشجاعة الكافية التى تسمح لك بأن تنضج وأن تتغير ؛ فالزواج أمر شاق .

والآن دعنا نلق نظرة مدققة على الخاصية العاشرة والتى تنص على الحاجة لتقبل الصعوبات التى ينطوى عليها تأسيس الزواج الناجح ، وذلك لأن أى واحدة من الخصائص التسعة التى سبقتها لن تؤتى بثمارها أبدًا بدون وجود إرادة النضج والتغير .

أن تكون محبًا

لدى كل منا نفس الرغبة فى أن يحيا حياة الأطفال . فنحن بالتأكيد لا نحب أن نخوض في متاعب تربية البقرة وحلبها عندما يكون بإمكاننا أن نكتفي بالجلوس على المائدة ونجعل أحداً ما يناولنا كوبًا من اللبن البارد . وكذلك نحن لا نرغب فى أن نبذر البذور أو أن نعتنى بالكرمة ، بل نريد أن نذهب إلى الحديقة ونقطف من العناقيد ما يملأ أيدينا . وهذا التفكير المغرق فى التمنى يتجلى فى أوضح صوره

فى الزواج . فنحن لا نتقبل تحمل مسئوليات إشباع احتياجاتنا ، بل نرغب فقط فى أن نقع فى حب ذلك " الإنسان المثالى " ونعيش معه فى سعادة إلى الأبد . وهناك مصطلح نفسى يصف تلك النزعة لإخراج مصادر إحباطنا وحلول مشاكلنا خارج ذاتنا وهو مصطلح " التجسيد " وهذه العملية هى المسئولة عن معظم التعاسة التى تسود العالم .

إننى أتذكر ذلك اليوم عندما حضر أحد المتعالجين لدى - وسأسميه هنا " والتر " - إلى عيادتى فى ميعاده وكانت كتفاه متهدلتين ويكسو وجهه تعبير حزين .

سألته " ما بك ؟ ، إنك تبدو حزينا اليوم "

أجابنى وهو يرتمى على المقعد : " إننى فى غاية التعاسة يا " هارفيل " ، إننى ليس لدىّ أى أصدقاء " .

كنت فى غاية التعاطف معه ، وقلت له : " لا عجب - إذن - أنك حزين ، فعدم وجود الأصدقاء يسبب لك الشعور بالوحدة " .

قال : " نعم . إننى كما لو كنت ... لا أدرى . كل ما هنالك أنه لا يوجد هناك أى أصدقاء فى حياتى . إننى دائما أبحث وأبحث ، إلا أننى لم أستطع أن أجد أياً منهم "

واستمر يتحدث بنبرة شاكية نكدة لبعض الوقت ، وكان علىّ أن أوقف ذلك الانزعاج المتنامى فى أعماقه والذى كان السبب فيه هو تلك الحالة الارتدادية الطفولية التى كان يمر بها . فلقد كانت له وجهة نظر ترى أن هناك أشخاصاً يمشون فى الطرقات مطبوع على جباههم كلمة (أصدقاء " والتر ") ، فكان يظن أن كل ما عليه هو أن يبحث عن هؤلاء الأشخاص .

قلت له متنهداً : " والتر ، هل تعلم لماذا لا يوجد لديك أصدقاء ؟ "

نظر إلىّ بلهفة وقال لى : " كلا ، أخبرنى لماذا ؟ "

قلت له : " السبب فى أنه ليس لك أى أصدقاء ، هو أنه لا يوجد أصدقاء فى هذا العالم " .

وعندما سمع ذلك عادت كتفاه تتهدلان .

أكملت حديثى وقلت له : " هذا صحيح ، لا يوجد هناك أى أصدقاء فى هذا العالم . إن ما تبحث عنه غير موجود " . وتركته يعيش تلك اللحظات القليلة قلقًا وحزينًا . ثم انحنيت نحوه وقلت له " أنصت إلىّ يا " والتر " ! إن كل البشر فى هذا العالم أغراب . وإذا أردت أن يكون لك صديق فعليك أن تصطنع لنفسك واحدًا "

كان " والتر " يقاوم بشراسة فكرة أن تأسيس علاقة صداقة مستمرة تتطلب وقتًا ومجهودًا . وعلى الرغم من أن " والتر " كان يتميز فى عمله بأنه إنسان مسئول ومجتهد ، فقد استمر متمسكًا بذلك الاعتقاد الطفولى أن كل ما يحتاج إلى فعله لاكتساب صديق هو أن يصادف الشخص المناسب . ولأنه لم يستطع أن يسلم بأن الصداقة تتطور ببطء على مر السنين وتتطلب مراعاة للمشاعر وإحساساً بالآخرين وصبرًا ، فقد استمر فى العيش بمفرده .

وهذا الفكر السلبى الذى كان يسيطر على مفهوم الصداقة لدى " والتر " كان له تأثير كبير على حياته العاطفية ، فلم يجد " والتر " أبدًا المرأة المثالية . ولأنه كان لا يزال يتعافى نفسيًا من تجربة طلاق مريرة ـ انتهت بمعركة قضائية نجحت فيها زوجته فى أن تنتزع حضانة ابنيهما ـ فقد كان يبحث بلهفة عن حبيبة جديدة .

إن المشكلة التى كان " والتر " يعانى منها فى زواجه تحديدًا هى أنه كان غارقاً فى الأفكار والخواطر وليس فى المشاعر . فقد كان يخفى طبيعته الحقيقية خلف قدرته العقلية الكبيرة وهو الأمر الذى كان يعوق تواجد أى خبرات حميمة . وكان " والتر " يحضر جلسات علاجية جماعية لحوالى ستة أشهر ، وكان فى كل جلسة يسمع من

زملائه فى الجلسة نفس الكلام الذى كان يسمعه من زوجته ـ أنه لا يبوح بمشاعره ، وأنه متباعد على المستوى العاطفى . وفى إحدى الأمسيات قاطعته إحدى زميلاته فى المجموعة وقالت له " إنك عندما تتحدث عن معاناتك فإننى فى الحقيقة لا أرى أى معاناة ، وعندما تظهر حزنك فإننى لا أشعر بحقيقة حزنك هذا " . وفى النهاية استطاع " والتر " أن يدرك أن شكاوى زوجته السابقة المستمرة لم تأت من فراغ ، واعترف قائلاً : " كنت أعتقد أنها كانت فقط تنتقدنى بلا سبب وتتصرف بوضاعة معى ، ولم يكن ليخطر ببالى أنها ربما تكون على حق . وأننى كان من الممكن أن أتعلم أشياء لم أكن أعرفها عن نفسى لو أننى استمعت لها باهتمام "

وبعد أن أخذ " والتر " وقفة لكى يتكيف مع هذه الحقائق الجديدة فإنه أقبل على العلاج بحماسة أكبر ، واستطاع أن يزيل تلك الحواجز التى تخفى عواطفه . وعندما بدأت الحياة تدب فى عواطفه ، أصبح أخيرًا قادرًا على أن يحظى بعلاقة عاطفية مرضية . وفى جلسته الأخيرة معى باح لى بإحساسه تجاه العلاج قائلاً : " هل تعلم ؟ لقد استغرق منى الأمر عامين كاملين لكى أدرك تلك الحقيقة البسيطة والتى تقضى بأننى لكى أحظى بعلاقة حميمة ، فلابد أن تكون لدىَّ الإرادة لكى أنضج أتغير . ولو كنت قد أدركت هذه الحقيقية منذ عشر سنوات مضت ، فلربما كنت الآن مازلت أعيش مع زوجتى وابنى "

لا يمكننا أن نلوم " والتر " لأنه كان يعتقد أن الزواج لابد أن يكون سهلا و " طبيعيًا " . فهذا من صميم طبيعة الإنسان ، وهو أنه يرغب فى الحياة المرفهة بلا مجهود . فعندما كنا أطفالًا كان العالم عندما يحرمنا فإننا كنا نبتئس ، وعندما كان يعطينا فإننا كنا نبتهج . وكانت هذه الأفعال وردود الأفعال فى مرحلة الطفولة هى التى جعلتنا نرى نموذجًا محددًا لهذا العالم ، ولقد تمسكنا بهذا النموذج القديم

حتى فى علاقاتنا الزوجية . ولم نستطع أن ندرك أننا لكى نُحَبَّ فيجب أن نُحِبَّ أولا . وأنا لا أعنى ذلك طبقاً للمفهوم الرومانسى ؛ لا أعنى إرسال الزهور إلى الحبيب أو كتابة الخطابات الغرامية أو الاستفاضة فى الكلام المعسول ـ برغم أن كل هذه الأمور هى من الأمور المستحسنة فى العلاقات الزوجية . فلكى نصبح محبين فإنه يجب علينا أن نتخلى عن كل الأساليب التى تسبب الهزيمة الذاتية التى ناقشناها فى الفصول الخمسة الأولى من هذا الكتاب ، ويجب علينا كذلك ، أن نستبدلها بأساليب أكثر نفعاً . وعلينا أن نعدل أفكارنا عن الزواج وشركاء الحياة وبوجه الخصوص عن أنفسنا

الخوف من التغيير

إن الخوف من التغيير يمثل عائقًا أمام اتخاذ تلك الخطوة التى من شأنها الحصول على علاقة أكثر إرضاءً لنا . وهذا الخوف من التغيير هو أيضًا مكون أساسى من مكونات الطبيعة البشرية . فقد نشعر بالقلق عندما نكون بصدد أى تغيير فى حياتنا حتى ولو كان هذا التغيير يتخذ منحى إيجابياً ، كأن نحصل على ترقية مثلا ، أو أن ننتقل إلى منزل جديد ، أو أن نحظى بعطلة مريحة . فأى أمر يقوم بكسر روتيننا المعتاد المريح يقرع جرس إنذار فى مخنا العتيق . وينذرنا مخنا العتيق أننا ندخل فى منطقة لم نكتشف معالمها من قبل ، وأن الخطر قد يكون كامنًا فى كل ركن من أركانها .

وما لاحظته أن البشر جميعاً لديهم الأمنية فى أن يظلوا على نفس نمط حياتهم القديم ، حتى الأطفال الصغار منهم . فمثلاً ، عندما كانت ابنتى " ليا " تبلغ عامين ونصفا كان أخوها الأصغر " هانتر " قد كبر عن مهده الصغير ، وقررت أنا و " هيلين " أنه قد حان الوقت

لكى ننقل " ليا " لتنام فى فراش للأطفال ، حتى يستطيع " هانتر " أن يحظى بمهدها الكبير . وكان هذا الفراش له حاجز يبلغ طوله ست بوصات لكى يمنع الطفلة من التدحرج على الأرض فى الليل . ولكن الجزء السفلى منه لم يكن له حاجز . وفى أول صباح تفيق فيه " ليا " من نومها فى فراشها الجديد ، سمعت نداءها المألوف لأذنى : " أبى ! أبى ! " ، وذهبت إلى غرفتها فوجدتها فوق الفراش جاثية على ركبتيها تضع يديها على الحاجز القصير ، فقالت لى : " أبى ، احملنى من على السرير " تمامًا كما كانت تقول عندما كانت تستيقظ فى مهدها القديم المحاط بحواجز طويلة من جهتيه . ولقد فوجئت بهذا الموقف ، فقد كان يمكنها بكل سهولة أن تتخطى الحاجز نازلة من فوق السرير ، أو أن تنزل من جهة الجزء الذى ليس له حاجز على الإطلاق . قلت لها متحمسًا " ليا ، بإمكانك أن تنزلى من فوق السرير بمفردك " .

قالت لى وهى تمط شفتها السفلى : " لا أستطيع ، إننى عالقة هنا " . قلت لها وأنا أشير إلى الجزء الذى بلا حاجز : " ليا ، انظرى إلى الأسفل هنا ، تستطيعين أن تنزلى من هنا ! " ولكنها ظلت جاثية فى مكانها . وفى النهاية اضطررت إلى أن أجلس على السرير بجانبها لأريها كيف تنزل منه . وبتشجيعى لها تمكنت من أن تتبع الخطوات التى ذكرتها لها وأن تتغلب على خوفها من التغيير وأن تنزل من الفراش وحدها .

وشاهدت أيضًا تعبيرًا أخيرًا عن العجز عن التغيير بينما كنت أشاهد نشرة الأخبار المسائية ذات يوم . فقد أذاعت إحدى محطات التلفاز المحلية ، قصة طفل صغير ولد عام ١٩٨٢ وكان يعانى من خلل حاد فى مناعته . وكان عليه منذ لحظة ولادته أن يعيش فى فقاعة بلاستيكية مغلقة لتحميه من الجراثيم التى تهدد حياته . كان

والـداه اللـذان كرسـا حياتهمـا مـن أجلـه يتواجـدان بجانبـه فـى كـل لحظة ، ولكن كانت تفصله عنهما تلك الفقاعة البلاسـتيكية ، وكانـت الوسيلة الوحيدة التى يمكنهما مـن خلالهـا أن يلمسـاه هـى أن يلبسـا قفازات معقمة كانت موضوعة بشكل دائم داخل الفقاعة

ولكن بعد بلوغه عامه الخامس بفترة قـصيرة ، أجريـت لـه عمليـة ناجحة لزراعة نخاع العظم ، وبعـد فحوصـات مطولـة قـرر الأطبـاء أن نظامه المناعى قد تحسن بشكل يُمَكِّنه مـن أن يغـادر فقاعتـه المعقمـة . وفى ذلك اليوم الذى قُرِّر لـه فيـه أن يغـادر فقاعتـه انفتحـت الفقاعـة ووقف والداه خارجها فى غاية السعادة فاتحين ذراعيهما لـه . كانـت هـذه هـى المـرة الأولى فـى حياتهمـا التـى يـسمح لهمـا فيهـا بتقبيـل واحتضان ابنهما . ولكن الشيء الذى أدهش الجميع هو أنه تراجـع إلى مؤخرة الفقاعة ولم يخرج . وأخذ والداه فى النداء عليه ولكنـه لم يأبـه لهما . وفى النهاية اضطر والـده لأن يزحـف إلى داخـل الفقاعـة لكـى يحمله إلى الخارج . وبينما أخذ الطفل فى النظـر إلى أرجـاء الغرفـة إذ شرع فى البكاء . فلأنه عاش حياتـه بأكملـها فـى فقاعـة مغلقـة يبلـغ ارتفاعها من ثمانية إلى عشرة أقدام فقد بدت الغرفة لـه متـسعة بـشكل مرعب . وأخذ والداه يعانقانه ويقبلانه لكى يبثا الاطمئنان فـى قلبـه ، ولكنه لم يكن معتادًا علـى هـذا الاتـصال الجـسدى لـذا كـان يتراجـع للخلف هاربًا من أحضانهما .

وعرض الجزء الأخير مـن الفـيلم مـشهد الطفـل وهـو يعـيش حيـاة طبيعية خارج الفقاعة . وهذا المشهد تم تصويره بعد أيام قليلة من يـوم خروج الطفل من الفقاعة . ولكـن كـان خـوف الطفـل واضـحًا يـوم أن خرج بدرجة أكبر من رغبته فى اكتشاف العالم ، قد عاش هذا الطفـل الصغير داخل الفقاعـة لخمـس سنوات كاملـة . والأزواج الـذين كـانوا يتعالجون لدىّ كانوا قد عاشـوا لعـامين أو عـشرة أو عـشرين أو حتـى

أربعين عامًا داخل علاقة خانقة توقف نموها . ولأنهم قضوا كل هذا الوقت يمارسون نفس السلوك المعتاد فإنه كان من الطبيعى أن يصابوا بقلق من التغيير . ففى النهاية أنا لا أطالبهم فقط بتعلم أساليب جديدة فى التواصل مع شركاء حياتهم ، بل أطلب منهم ، كذلك ، أن يقوموا بمواجهة آلامهم التى كانت كامنة فى أعماقهم لعقود ، والتى هى سبب سلوكهم الضار فى الأساس .

أرض الميعاد

ولتوضيح ما أعنيه بصعوبة التغيير سأسرد عليكم قصة قديمة لأحد الأقوام الذين رفضوا أن يتبعوا نبيهم وذلك لأنهم كانوا يرهبون التغيير .

منذ قرون عديدة كان هناك قوم لا يعبدون الله ، وكانوا يعيشون حياة بائسة فيها ذل وشقاء . ثم بعث الله فيهم نبياً لكى يهديهم إلى طريق الصواب . وكان لزاماً عليهم أن يطيعوا هذا النبى وأن يرتحلوا من تلك الأرض التى ألفوا العيش فيها إلى أرض أخرى .

لكن كان عليهم ـ لكى يستوطنوا هذه الأرض الأخرى ـ أن يقاتلوا أهلها ويخرجوهم منها . ولما كان أهل هذه الأرض معروفين بالشدة والصلابة فى القتال ، فقد شق على هؤلاء القوم الذين بعث الله فيهم النبى أن يقاتلوا أهل هذه الأرض . لقد خاف هؤلاء القوم من التغيير ، وأن يغيروا ما بأنفسهم ، وأن يتعلموا فنون القتال ، وأن يقاتلوا ، ولذلك حُكمَ عليهم أن يظلوا تائهين فى الأرض لعشرات السنين ، حتى فنى ذلك الجيل وجاء جيل آخر من بعدهم لا يخشى القتال .

وبالفعل قاتل هؤلاء أهل هذه الأرض واستوطنوها وأطاعوا الله فيها وذلك لأنهم لم يدخروا جهدهم فى أن يغيروا أنفسهم .

إذن ما هى الدروس المستفادة من تلك القصة ، والتى يمكن أن تساعدنا فى فهمنا لعلاقاتنا الزوجية ؟ الدرس الأول الذى يجب أن نتعلمه هو أن معظمنا يميل إلى اعتبار الحياة الزوجية شيئاً مقدرا ثابتاً لا تغيير له

وتعلمنا هذه القصة أيضًا أننا مسجونون فى خوفنا من التغيير . إننى عندما أطلب من أى من الأزواج الذين يتعالجون لدىَّ أن يقوموا بأى شىء جديد عليهم فإنهم يغضبون منى . فهناك جزء من ذاتهم يفضل الطلاق وتمزيق الأسرة وتقسيم الممتلكات الزوجية على تغيير نمط حياتهم المعتاد .

والدرس الأخير الذى نتعلمه من هذه القصة هو أننا ننتظر أن ننال مباهج الحياة بدون أن نبذل فى سبيلها التضحيات ، بالضبط كما فعل هؤلاء القوم الذين تمنوا الوصول إلى أرض الميعاد دون بذل أى جهد . إننا نرغب فى أن نعيش قصة خرافية تقابل فيها الأميرة الحسناء أميرها الوسيم ويعيشان معًا فى سعادة أبدية . ولكن كما رأينا ، فإن هؤلاء القوم لم يسمح لهم بدخول أرض الميعاد إلا عندما غيروا من أنفسهم . ونحن كذلك لن نتعافى من أسقام الماضى غير الواعية إلا عندما نرى الزواج باعتباره وسيلة للتغيير وبناء الذات .

عرض موجز للفصول التالية

يمثل هذا الفصل نقطة تحول فى الكتاب . ففيما سبق قمت بوصف الزواج غير الواعى بأنه زواج تسيطر عليه ردود الأفعال النابعة من المخ العتيق . وفيما يلى سوف أبين لك كيف تستطيع أن تحول علاقتك الزوجية إلى علاقة واعية أكثر نضجًا ، وأكثر فائدة لك . وإليك عرضاً موجزاً لما سيأتى لاحقًا ؛ فالفصل السابع يناقش فكرة عتيقة الطراز

وهى " الالتزام " ويبين سبب كونهـا شـرطًا ضـروريًا للنمـو العـاطفى . ويشرح الفصل الثامن كيف يكنك أن تحول علاقتـك الزوجيـة إلى بيئـة آمنة ومناسبة لكى ينمو فيها الحـب الرومانـسى . أمـا الفصل التاسـع فيبين لك بعض الأساليب التى تستطيع مـن خلالهـا أن تحـصل علـى مزيد مـن المعرفـة بـذاتك وبـشريك حياتـك . ويحـاول الفـصل العاشـر استكشاف تلك الفكرة المتناقضة التـى تـنص علـى أن الـسبيل الوحيـد لإرضاء حاجات طفولتك هـو أن تلـزم نفـسك بإرضـاء حاجـات شـريك حياتك . ويتحدث الفصل الحادى عشر عـن الـسبل التـى يمكنـك مـن خلالها احتواء غضبك بحيث يتم التنفيس عنه بشكل آمن وسـلس فـى علاقتك الزوجية . ويعرض الفصل الثانى عـشر لمقابلـة مـع اثـنين مـن الأزواج وزوجـاتهم والـذين لـديهم إرادة إقامـة زواج واع . أمـا القـسم الثالث من هذا الكتاب فيحـوى مجموعـة مـن التمرينـات التـى سـوف تساعدك على ترجمة تلك الأفكار والرؤى إلى سـلوكيات عمليـة تـساعد علـى إكمـال نـضجك العـاطفى . (ومـن المهـم للغايـة أن تنهـى قـراءة القسمين الأول والثـانى قبـل أن تطبـق هـذه التمرينـات ؛ لأن تأثيرهـا سوف يكون أكبر فائدة بعـد أن نقـرأ الـنص وتعـى النظريـات الكامنـة فيه) .

٧

إغلاق كل منافذ الهرب

" إن معجزة الزواج تكمن فى وجود حياة أخرى تتحد مع حياتى لنهاية العمر " .

ـ دينيس دى روجيمونت

عندما يحضر إلىَّ زوجان فى أول جلسة علاجية لهما فإننى لا أعرف عنهما إلا أقل القليل ، أو لا أعرف شيئاً على الإطلاق . وكل ما قد أعرفه هو أنهما حاليًا منهمكان فى مرحلة ما من مراحل صراع القوى . فقد يكونان من المتزوجين حديثا ، ويحاولان الإفاقة من صدمة أن كلا منهما قد تزوج الإنسان الخطأ أو قد يكونان زوجين فى منتصف العمر ، يحاولان أن يتعايشا مع الضغط الناجم عن العمل وتربية أبناء فى مرحلة المراهقة وتوتر العلاقة الزوجية بينهما . أو قد يكونان زوجين متقدمين فى العمر فقدا مشاعرهما تجاه بعضهما وقررا الانفصال "وديًا " . ولكن أيًا ما كانت ظروفهما فإننى أستطيع أن أفترض ـ وأنا على ثقة ـ أن كلا منهما قد مر بمرحلة الحب الرومانسى إلى أن جرفهما صراع القوة .

منذ عدة سنوات كان منهجى فى العلاج مثل منهج العديد من زملائى فى الدخول رأسًا فى تفاصيل الصراع . وخلال الجلسات الأولى كنت أحدد نمط المشكلة ؛ وهل هى مشكلة تواصل أم مشكلة جنسية ، أم مشكلة تتعلق بالمال أو برعاية الأولاد ، أو بعدم قيام أحد الزوجين بالدور الذى ينتظره الآخر منه ، أم مشكلة تتعلق بإدمان المخدرات والمسكرات ... وهكذا . وخلال الجلسات التالية كنت أساعدهما على التأمل فى مشاكلهما الخاصة . ومن أهم الوسائل العلاجية أن أعلمهما كيفية توصيل أحاسيسهما بصورة مباشرة ، كأن أسأل الزوج مثلا : " ماذا كان إحساسك عندما قالت لك " مارى " هذا الكلام ؟ " أو أسأل الزوجة " بماذا شعرت عندما تصرف " جورج " على هذا النحو ؟ " ، وفى نهاية كل جلسة كنت أساعدهما على أن يتفاوضا مع بعضهما البعض لكى يحددا مجموعة من الخطوات العلاجية . فمثلا يوافق " جورج " على أن يقول لـ " مارى " كل يوم كلمة مجاملة ، كما توافق " مارى " على أن تعبر عن شعورها بالغضب بصورة مباشرة بحيث ولا تكتمه فى نفسها صامتة . وكان هذا هو النموذج المتعارف عليه لمساعدة الأزواج على التعايش مع المشكلة .

وكان الزوجان يعرفان الكثير عن بعضهما البعض خلال الأوقات التى نقضيها فى الجلسة ، وتنمو لديهما مهارات التواصل كذلك . ولكن الأمر الذى أثار فزعى هو أن بعض الأزواج كانوا يصرون على مواصلة صراع القوى . فبدلا من أن يتجادلوا حول مشاكلهم الأصلية التى أوصلتهم إلى علاج مشكلتهم الزوجية فإنهم يتجادلون حول من منهم الذى انتهك الإجراءات التى اتفقنا عليها أولاً . وفى بعض الأوقات كنت أحس بدورى كمعالج لهم هو تحديد حجم ونوع صراعاتهم الزوجية .

في هذا الوقت كان عملي يخضع للإشراف ، وكنت أبوح للمشرف عليّ بالإحباط الذى أجده فى عملى . وكنت أسأله عن الخطأ الذى كنت أرتكبه ، وعن السبب فى أن هؤلاء الأزواج لا يحققون إلا تقدماً ضئيلاً ، فقد بدا لى أن كل ما أفعله هو أننى أمنح هؤلاء الأزواج شيئًا جديدًا ليتشاجروا بشأنه . وعندها كان المشرف عليّ يبتسم ابتسامة تنم عن المعرفة ، ثم يلومنى على اهتمامى المفرط بما إذا كان الأزواج المتعالجون لديّ سوف يتغيرون أم لا . وأكد لى أنهم إذا كانت لديهم الرغبة فى التغيير فسوف يتغيرون . وقال لى إننى ربما كنت أخلط بين ما أريده وما يريدونه هم . وذكّرنى بأن دورى يقتصر على مساعدة الأزواج على أن يتفكروا فى مشاكلهم ، وأن أعلمهم بعض المهارات المتعلقة بالعلاقات الزوجية ، ثم أدعهم يشقون طريقهم بأنفسهم .

ولقد استغرق الأمر مني عدة سنوات حتى اكتشفت أنه لكى يكون أسلوبى العلاجى ناجحاً فلابد أن يتجاوز الأمور السطحية مثل : المشاكل المالية وتوزيع الأدوار وما شابهها ، وينفذ إلى الاحتياجات غير المشبعة منذ مرحلة الطفولة . ولكن المهارات الاتصالية والاتفاق على خطوات سلوكية معينة لن يساعد فى التعامل مع هذه المسائل العميقة فى النفس البشرية . ولكى يكون العلاج الزوجى فعالاً لابد أن يتعامل مع هذه الصراعات الأساسية . وعندما توصلت إلى هذه الحقيقة بدأت بالعمل المكثف مع الأزواج محاولاً البحث تحت تلك الظواهر السطحية عن الجوانب الجوهرية لصراع القوى .

الحاجة إلى الالتزام

لأن كل علاقة زوجية هى علاقة متفردة فى ذاتها ، فقد كان أسلوبى العلاجى مع كل زوجين هو مزيج من الوصفات العلاجية

والابتكار . أحياناً كان علاج بعض الأزواج يقوم على برنامج علاجى ثابت ومحدد مسبقاً ، ولكن أحياناً أخرى كنت أضطر إلى أن أعد برنامجاً خاصاً لأزواج معينين ليتوافق مع احتياجاتهم الخاصة . فمثلاً إذا حضر إلىَّ زوجان مباشرة بعد تعرضهما لأزمة ما ـ اكتشاف أحدهما أن الآخر يخونه على سبيل المثال ـ فأقوم على الفور بعمل تقييم لحالتيهما ثم أتعامل مع الصدمة والألم اللذين يشعران بهما . ولكن على العكس من هذا إذا حضر إلىّ زوجان آخران فى جلستهما الأولى ولم يكونا يشعران بأى ألم على الإطلاق ، أجدنى أحياناً مضطراً لأن أستثير صراعهما . وذلك لأنهما إذا لم يكونا يدركان طبيعة مشكلتهما فمن العسير أن يعملا على حلها .

أحياناً فى الجلسات العلاجية الأولى أقوم بوضع بعض القواعد الأساسية التى سنتبعها طوال فترة البرنامج العلاجى . وهذه القواعد هى ذاتها التى سوف نتبعها فى القسم الخاص بالتمرينات فى هذا الكتاب مع وجود تغييرات طفيفة . ولعل أولى هذه القواعد هى أن يوافق الزوجان على حضور اثنتى عشرة جلسة علاجية متوالية على الأقل فيما عدا حالة الظروف الطارئة ، يتعين على الزوجين أن يرتبا حياتهما بحيث يستطيعان حضور كل الجلسات . وسبب حرصى على هذا الالتزام هو أننى أعلم من خلال الخبرة ، وكذلك من خلال البيانات الإحصائية ، أن معظم الأزواج يتركون العلاج فيما بين الجلستين الثالثة والخامسة ، وهى الفترة التى تبدأ فيها الخبرات اللاواعية فى السيادة على النفس ، حيث يبدأ الأزواج عندها فى الشعور بالانزعاج . وكما يعلم كل منا فأكثر وسائل تجنب الانزعاج فعالية هو الابتعاد عنه . وأحياناً يظن بعض الأزواج أن العلاج لا يساهم إلا فى زيادة الأمر سوءاً ، ومن ثم يتخلون عن زيارة المعالج . وكذلك فهناك آخرون لا يجدون وقتاً كافياً للعلاج . ولشيوع ظاهرة

الانسحاب من البرنامج العلاجى قبل أن يكتمل ، فأنا أصر على أن يلتزم الأزواج باثنتى عشرة جلسة . وفى العديد من الحالات يكون الأفضل بالنسبة للأزواج أن يستمروا فى العلاج لأكثر من ثلاثة أشهر ، ولهذا فإننى أحاول أن أضمن الحد الأدنى من حضورهم للبرنامج العلاجى والذى يسمح لهم بتجاوز مرحلة المقاومة الأولية للعلاج .

وعندما تنتقل أنت إلى قسم التمرينات فى هذا الكتاب ، قد تجد فى نفسك مقاومة لاستكمال العملية . فمع أنك ستجد بعض التمرينات فى غاية السهولة ـ وأحياناً فى غاية الإمتاع ـ إلا أن بعضها سوف يظهر لك أشياء جديدة فى نفسك ، وسوف يتحدى فيك بواعث النضج والتغير . وكلما خضت هذه التمرينات الصعبة فسوف تتعاظم رغبتك فى أن تنحى هذا الكتاب جانباً ، أو أن تخالف التعليمات الموجودة به . فى هذه اللحظة تحديداً أنت تحتاج لأن تلزم نفسك بكل جوارحك بهذه العملية . وإذا قمت ـ قبل أن تشرع فى هذا الأمر ـ بإلزام نفسك بالمضى فى تنفيذ كل التمارين حتى نهايتها ، فستجد سهولة فى تخطى مقاومتك النفسية .

والقاعدة الثانية التى أضعها للبرنامج العلاجى هى أننى أطلب من الزوجين أن يذكرا لى رؤيتهما لعلاقتهما . فقبل أن أستمع إلى أى من الأشياء التى لا يحبانها فى علاقتهما الزوجية فلابد لى أن أستمع إلى رؤيتهما للصورة التى يحبان أن يريا هذه العلاقة عليها . فتحديدهما لرؤيتهما لهذه العلاقة يساعد فى تحويل طاقتهما من إحباطات الماضى إلى آمال المستقبل السعيد ، وتحقيق هذه الرؤى هو الهدف الرئيسى من العلاج .

ومن المثير للدهشة أنه يكون من اليسير للغاية على الأزواج تخيل هذه الرؤى ، حتى الأزواج الذين يرون أن مشاكلهم عسيرة للغاية وبداية أطلب منهم أن يضعوا قائمة بسلسلة من الأمور الإيجابية التى

يرغبون فى أن تتمتع بها علاقتهم ، وأن يستخدموا فى هذه القائمة الضمير (نحن) . وكذلك أطلب منهم أن يصوغوا هذه الجمل فى الزمن الحاضر كما لو أن هذه الأمانى المستقبلية قد تحققت بالفعل . ومن الأمثلة على هذا ما يلى " نحن نستمتع بتمضية الوقت معاً " ، " نحن فى حالة أمان مالى " ، " نحن نقضى الوقت معاً ونقوم بأشياء يستمتع بها كل منا " . وبعد جلسة واحدة يكون هؤلاء الأزواج قادرين على تحديد رؤاهم المنفصلة ، وأن يعرفوا العناصر الأساسية لكل منها ، وأن يجمعوا هذه العناصر فى هدف مشترك .

وبمجرد تحديد هذه الرؤية فإننى أطلب من الزوجين أن يطلعا عليها يومياً كنوع من أنواع التأمل . وبالتدريج ومع أسلوب التكرار هذا تدخل هذه الرؤية إلى العقل الباطن وتندمج فى ثناياه .

اتخاذ قرار عدم الهرب

وبمجرد الانتهاء من العمل على تحديد تلك الرؤى ـ والذى يكون عادة فى الجلسة الثانية أو الثالثة ـ فإننى أطلب من الزوجين أن يتعهدا بالتزام آخر ، وهو أن يظلا معاً لفترة اثنى عشر أسبوعاً الأولى من البرنامج العلاجى . والسبب فى هذا واضح ، فلا يمكن علاج مشكلة زوجية ما لم يكن هناك زواج من الأساس . وعلى الزوجين أن يلتزما بأن لا ينفصلا عن بعضهما البعض لثلاثة أشهر ، أو ألا ينهيا علاقتهما بأى وسائل كارثية كالانتحار أو القتل ، أو فقدانهما لصوابهما (فعلى الرغم من أن الانفصال أو الطلاق هما أكثر طريقتين بين المتعالجين لدىّ لإنهاء الزواج شيوعاً ، إلا أن قلة منهم ينتابهم شعور بأنهم موشكون على الجنون ، بينما هناك آخرون تسعفهم سعة خيالهم فى إيجاد وسائل أكثر عنفاً) . وأنا أسمى هذا القرار بالابتعاد

عن جميع هذه الوسائل قرار " عدم الهرب " . وعندما تصل إلى القسم الثالث من هذا الكتاب فسوف تجد أن قرار " عدم الهرب " هذا هو واحد من أوائل التمرينات التى سوف تُطلَب منك !

آليات الاندماج والانعزال

عادة ما تكون ردود أفعال كل من الزوج والزوجة تجاه قرار " عدم الهرب " هذا متناقضة . فأحدها يشعر بالراحة لذلك بينما يشعر الآخر بأنه مهدد . عادة ما يكون ذلك الشخص الذى يشعر بالراحة هو الشخص " الاندماجى " ، ذلك الشخص الذى نشأ وفى داخله حاجة لم تُشْبَع لأن يتواصل مع الآخرين . بينما يكون الشخص الذى يشعر بالتهديد هو الطرف " الانعزالى " فى العلاقة الزوجية ، وهو يكون دائماً قد نشأ مفتقداً لإحساسه بالاستقلال عن الآخرين . وسبب شعور الطرف " الاندماجى " فى العلاقة بالراحة لهذا الالتزام هو أنه يضمن له علاقة مستقرة لثلاثة أشهر على الأقل ، ويقلل من خوفه اللاواعى من الهجر . (وفى حالة هذه الشخصية الاندماجية يكون هذا الخطر كامناً على الدوام تحت السطح ، ولكن التهديد يزداد حدة عندما تتوتر العلاقة) . والسبب فى أن هذا الالتزام يجعل الطرف الانعزالى متوجسا هو أنه يسد منفذ الهروب من خوفه الغريزى من فقدان ذاته . وهكذا فقرار " عدم الهرب " هذا يُعلِى من مشاعر الخوف لدى أحد طرفى العلاقة الزوجية ، ويقلل منها لدى الطرف الآخر .

وأنا خلال هذه المرحلة أعمل على تقليل القلق والانزعاج لدى الطرف الذى يشعر بأنه واقع فى فخ . وأذكّر هذا الطرف بأن هذا الالتزام إنما هو يمتد لثلاثة أشهر فقط ، وبعد انقضاء هذه الفترة سيكون لديه الحرية فى أن يفعل ما يشاء . ولأن هذه الفترة الزمنية

تكون محدودة فإن العديد من الأزواج تكون لديهم القدرة على أن يتحملوا . وبالإضافة إلى عدم الهرب أبين لكلا الزوجين أن اتخاذ أى منهما لقرار " عدم الهرب " سوف يقلل من عدوانية الطرف الآخر . فمثلاً أقول للطرف الانعزالى " إن أحد أسباب حاجة شريك حياتك المبالغ فيها إلى الاهتمام هو عدم كونك متاحا له من الناحية العاطفية ، ولهذا فعندما تتخذ قراراً بأن لا تهرب وأن تبقى معه ، وتعملان على إنجاح زواجكما فسوف يشعر بأنه ليس بحاجة إلى ملاحقتك " والمفارقة هنا أن الطرف الانعزالى عندما يتخذ قراراً بالاستمرار فى العلاقة فإنه عادة ما ينال مساحة نفسية أكبر من الشعور بالاستقلال الذاتى .

ومن خلال الملاحظة نكتشف أن استجابة الزوجين لقرار " عدم الهرب " يبين لنا بشدة مدى تعقد ديناميات الاندماج والانعزال . فمن خلالها يعتاد الزوجان على تحاشى بعض المناطق التى قد تؤدى إلى إنهاء العلاقة ، أو عدم الاقتراب من حدود متخيلة تحد علاقتهما الزوجية ، وهو الأمر الذى من شأنه إشباع حاجاتهما المزدوجة الطبيعية فى التواصل الإنسانى ، والاستقلال الذاتى . وطوال الوقت يسعى أحدهما إلى إشباع حاجة التواصل الإنسانى بينما يسعى الآخر إلى إشباع الدافع الاستقلالى . وأحياناً يظل الزوجان عالقين فى هذه المرحلة الانتقالية لبقية فترة علاقتهما . بينما قد يحدث لآخرين نتائج عكسية للغاية . فلأسباب متنوعة قد يبدأ الأشخاص الذين ظهرت عليهم علامات التقدم فى الانتكاس مرة أخرى . أما الطرف الذى اعتاد الانسحاب والتراجع فيبدأ فى التساؤل بحيرة : أين ذهب شريكى الذى اعتاد المثابرة والنضال فى سبيل استمرار علاقتنا ؟ والشيء الأكثر إثارة للدهشة هو أن الطرف الانعزالى فى العلاقة يكتشف فى نفسه بشكل فجائى حاجة لم تشبع لديه للتواصل

الحميمى مع الآخرين . وهنا يبدو وكأن الأدوار قد انقلبت . فالأمر يبدو كما لو أن الزوجين يصران على الحفاظ على ذات المسافة التى تفصلهما عن بعضهما . وكلما اقترب أحدهما من تلك المنطقة المحظورة تقهقر الآخر متراجعاً . وإذا ابتعد أحدهما عن هذه المنطقة ، كرّ عليها الآخر متقدماً . تماماً كما لو كانا طرفى مغناطيس متواجه الأقطاب ، إذ لابد أن تفصلهما مسافة معينة تسببها قوى غير مرئية

وسائل الهرب غير المعلنة

عملت لفترة مع زوجين كانت حالتهما مثالاً نموذجياً للعبة الشد والجذب هذه . ولعل أبرز دلالة على اجتنابهما لأى ظواهر حميمية تقع بينهما هى أنهما لم يمارسا العلاقة الزوجية الحميمة منذ أكثر من ثلاث سنوات . ولقد طلبت منهما كفرض منزلى أن يقضيا يوماً واحداً فقط فى عمل أمر ما يستمتع كلاهما به . وحدث فى اليوم التالى لطلبى هذا ، وقد تصادف أنه كان يوم السبت ، أن اتفقا على أن يذهبا فى نزهة إلى الريف ثم يتناولا العشاء معاً .

وفى الصباح التالى بينما كانا يتأهبان للخروج إلى نزهتهما اقترحت الزوجة دعوة أحد أصدقائهما المشتركين لمشاركتهما هذه النزهة وبررت الزوجة هذا الاقتراح بأنه قد مضت فترة طويلة منذ آخر مرة قابلا فيها هذا الصديق ، كما أنه مولع بالقيام بالرحلات إلى خارج المدينة . ولكن الزوج رأى أنها ليست بفكرة جيدة . وقال لها إن الهدف من هذه النزهة هو أن يقضيا يومهما معاً . وسألها لماذا تصر دائماً على إفساد الأمور . وهكذا أخذا فى الجدال بحدة لحوالى ساعة إلى أن استسلم الزوج لرأيها . واتصلت الزوجة بهذا الصديق الذى فرح للغاية بهذه الدعوة . وفيما هما ينتظران حضوره أمضت الزوجة وقتها

فى قراءة الجريدة وترتيب البيت بينما توارى الزوج فى حجرة صغيرة متشاغلاً بمراجعة مجموعة من الفواتير .

ووصل الصديق واستقل ثلاثتهم السيارة إلى الريف . وكان الرجلان يجلسان فى المقعدين الأماميين للسيارة لأن سيقانهما كانت طويلة وكانا يحتاجان إلى فراغ المقعد الأمامى لكى يمددا فيه سيقانهما ، بينما جلست المرأة فى المقعد الخلفى تقرأ كتاباً . وخلال تمضيتهم للنزهة لم يتبادل أى من الزوجين أى أحاديث مع هذا الصديق الذى جلس صامتاً .

وعندما عادوا إلى المدينة تركهما الصديق وعاد إلى منزله ، وأخذا هما يخططان لتناول العشاء خارج البيت . وقررا أن يذهبا إلى مطعم تؤدى فيه إحدى الفرق الموسيقية عرضًا حيًا . واقترح الزوج أن يجلسا على طاولة تواجه الفرقة العازفة حتى يتمكنا من متابعة العرض جيداً . وبعد تناولهما الطعام حاولا إجراء محادثة بينهما إلا أنهما فشلاً لأن صوت الموسيقى كان مرتفعاً حتى أنهما عجزا عن سماع بعضهما البعض . وغادرا المطعم تحديداً فى التاسعة إلا الربع حتى يتمكنا من اللحاق ببرنامجهما التلفزيونى المفضل . وبمجرد دخولهما المنزل قاما بتناول قدحين من الشاى بصورة آلية ثم استقرا فى مقعديهما أمام التلفاز . وفى الحادية عشرة مساء أوت الزوجة إلى الفراش (بعد أن أدت طقسها المعتاد بنصح زوجها بألا يكثر من السهر) . وبالطبع ظل الزوج مستيقظاً حتى الواحدة صباحاً يشاهد التلفاز . هذان الزوجان تمكنا من تمضية اليوم بأكمله معاً دون معايشة لحظة حميمية واحدة . فقد كانا دون أن يشعرا يعيشان حالة من الطلاق غير المعلن .

الطلاق غير المعلن

معظم الأزواج الذين يسقطون فى فخ صراع القوى دائماً ما يتبعون نمطاً ثابتاً لبناء حياتهم تستحيل فيه الألفة والحميمية الحقة . ويبتكر الأزواج هذا النمط بشكل غاية فى الإبداع . فعندما أسأل الأزواج المتعالجين لدىّ ذلك السؤال البسيط : " ما هى مظاهر تجاهل شريك حياتك لك ؟ " . أخرج بقائمة تحوى ما يزيد على ثلاثمائة إجابة مختلفة . ومن أمثلة هذه الإجابات أن الشركاء فى العلاقة الزوجية " يقرأون روايات رومانسية " أو " يتوارون فى المرآب " ، أو " يمضون وقتاً طويلاً فى الحديث على الهاتف " ، أو " يتطوعون لأى عمل تحتاجه دار العبادة " ، أو " يقضون وقتاً زائداً على اللازم يعتنون بالقارب " ، أو " يقضون وقتاً كبيراً عند ذويهم " أو " يخونون بعضهم البعض " أو " يتحاشون أى تلاق للعيون " أو " يحفظون كل كلمة تنشر فى جريدة النيويورك تايمز عن ظهر قلب " ، أو " ينامون على الأريكة " أو " يدمنون ممارسة الرياضة " ، أو " يتأخرون عن موعد العشاء " ، أو " لا يهتمون بالعلاقة الحميمية بين الزوجين " ، أو " يكونون فى تعب وإعياء طوال الوقت " ، أو " يكرهون أن يلمسهم أحد " ، أو " يحتسون أربعة كؤوس من الشراب فى الليل " ، أو " يمضون كثيراً من الأمسيات فى نوادى الروتارى " ، أو " يمارسون علاقات جسدية لا علاقات عاطفية " ، أو " يعيشون فى ملعب التنس " أو " يعانون من شره مرضى " ، أو " يمارسون المشى لعشرة أميال يومياً " ، أو " يذهبون فى رحلات صيد إسبوعية " ، أو " لهم شقتهم الخاصة " ، " أو " يذهبون للتسوق " ، أو " يحلمون أحلام اليقظة " ، أو " يرفضون الكلام " ، أو " يدخنون المارجوانا " ، أو " يقومون بإصلاحات منزلية طوال الوقت " ،

أو " يعزفون على الجيتار بكثرة " ، أو " تكون لهم حسابات مصرفية مستقلة " ، أو " يتحينون الفرصة للبدء فى شجار " ، أو " يقرأون المجلات " ، أو " يحلون الكلمات المتقاطعة " ، أو " يرفضون فكرة الزواج " ، أو " يرتادون الحانات "

إن إقدام هؤلاء الأزواج على ملء حياتهم الزوجية بكل وسائل الهرب هذه يدفعنا إلى أن نطرح سؤالاً مهماً وهو لماذا يحرص كل هؤلاء على تجنب معايشة المشاعر الحميمية مع شركاء حياتهم ؟ هناك سببان قويان يؤديان إلى هذا وهما الغضب والخوف . وأما الغضب فسببه أن الأزواج فى بداية علاقتهم يجدون سهولة فى التعايش بقدر من الحميمية مع أزواجهم وذلك لأنهم يكونون مفعمين بالأمانى السعيدة . فشركاء الحياة يبدون كالوالدين بل وكالأطباء المعالجين كذلك . وبعد شهور أو أعوام عندما يدركون أن شركاء حياتهم ليسوا مسئولين عن إشباع حاجات أقرانهم وإنما مسئولون عن إشباع حاجاتهم الشخصية ؛ يشعرون بالغضب وتنتابهم أحاسيس بأن شركاءهم خانوهم . فاتفاقهم الضمنى غير المعلن قد خُرق . ونتيجة لهذا يقوم بينهم حاجز عاطفى . ويبدأ الواحد منهم فى الشكوى قائلاً " أنا غاضب منك لأنك لم تلب احتياجاتى " . ثم وبصورة آلية يبدأون فى السعى إلى المتعة وإشباع حاجاتهم فى خارج إطار علاقاتهم الزوجية . وتماماً مثل بقرة جائعة تمد عنقها من فوق السياج لكى تحظى بالعشب الأخضر نجد الزوج يظل فى مكان عمله حتى ولو كان قد انتهى من عمل اليوم ، ونجد الزوجة تقضى كامل أمسيتها تقرأ للأولاد بينما يشاهد زوجها التلفاز ، فكلاهما يحاول إيجاد البهجة التى يفتقدانها فى علاقتهما

والسبب الآخر وراء سعى الأزواج لتجنب العلاقة الحميمية هو الخوف ، وتحديداً الخوف من الألم . فعلى مستوى اللا وعى يتخذ

العديد من الأزواج ردود أفعال تجاه أزواجهم كما لو كانوا يعتبرونهم أعداء . فأى إنسان سواء كان من ذوينا أو من أزواجنا أو حتى كان جارنا فى السكن يراه عقلنا العتيق كمصدر لإشباع احتياجاتنا فى البداية ثم نجده يمتنع عن إشباع هذه الاحتياجات ، يتحول فى اللاوعى إلى مصدر للألم ، يبدأ جزء منك فى الشعور بخطر الموت ، ويؤمن هذا الجزء من ذاتك بأن شريك حياتك هو المسئول عن هذا التهديد . وعندما يكون هذا التجاهل لاحتياجاتك مقترناً بإساءة لفظية ، أو حتى فى بعض الأحيان جسدية ، تزداد احتمالية تحول شريك حياتك إلى عدو . وندرك من خلال هذا أن سر هروب الأزواج من أى مواقف حميمية مع أزواجهم لا يكمن فى أنهم يبحثون عن بدائل أفضل وإنما يكمن فى سبب لاواع هو فرارهم من الموت . لذا فتشبيه هذا الموقف بالبقرة التى تمد عنقها باحثة عن كلأ أكثر وفرة هو تشبيه غير موفق ، والتشبيه الأكثر دقة هو صورة حمل يفر مذعوراً من أسد جسور .

وفى معظم الحالات يكون خوفنا من شريك حياتنا خوفاً لاواعياً . فعلى المستوى الواعى لا يشعر أى من الزوجين إلا بإحساس طفيف بالانزعاج عندما يتواجد مع شريك حياته ، ويشعر كذلك برغبته فى التواجد مع أشخاص آخرين أو الانخراط فى نشاطات أخرى . وعادة ما يبرز هذا الخوف إلى السطح . وذات مرة قالت لى إحدى السيدات المتعالجات لدىّ إنها لا تشعر بالأمان الحقيقى عندما تكون بالقرب من زوجها إلا عندما يكونان كلاهما فى مكتبى . وعلى الرغم من أن زوجها لم يسبق له أبداً أن تعرض لها بالإيذاء الجسدى إلا أن علاقتهما كانت مليئة بالصراعات لدرجة أنها كانت توقن أن حياتها فى خطر شديد .

سد منافذ الهرب

لكى ندرك لماذا أطلب من الأزواج أن يسدوا منافذ الهرب ، قد يكون من المفيد أن نفهم أولاً ما المقصود بكلمة " منافذ الهرب " ، ولماذا يجدر بالأزواج أن يسدوها . فمنفذ الهرب هو التنفيس عن مشاعرنا فعلاً لا قولاً . (بمعنى التعبير عن أحاسيسنا الواعية واللاواعية عن طريق سلوكنا العملى لا عن طريق سلوكنا الكلامى) وسواء كان هذا المنفذ كارثياً ـ كالخيانة الزوجية أو محاولة الانتحار ـ أو لا كارثياً ـ مثل الإفراط فى مشاهدة التلفاز ـ فهو يقوم بامتصاص طاقة الإنسان واهتمامه بالعلاقة الزوجية إلى أشياء أخرى .

ومهما كانت أسباب هذا السلوك الاجتنابى ، فلابد فى هذه المراحل الأولية من العلاج أن يقوم الأزواج بتحويل طاقاتهم تدريجياً ليعيدوها إلى العلاقة الزوجية . وإلى أن ينتهوا من سد بعض منافذ الهرب تلك فسيظلون يبحثون عن متعتهم فى أماكن أخرى غير مناسبة . وعندما تتحول احتياجاتهم إلى مناطق أخرى قد تبدو طبيعته مثل الأولاد أو العمل ، تختفى هذه الاحتياجات ولا تكون دائماً ظاهرة للعيان . حيث لا يدركون ما هى بالضبط مشكلة علاقتهم الزوجية ولهذا فيجب تحديد المشكلة الأساسية فى علاقة أى من الزوجين قبل أن نبدأ فى حلها

والمثير للدهشة هنا أن سد المنافذ الصغيرة المتعددة فى العلاقة الزوجية يكون أصعب على الزوجين من سد المنافذ الكبرى الكارثية ، فمثلاً يكون الإقلاع عن مشاهدة التلفاز لثلاثة أشهر أكثر صعوبة عليهم من اللجوء إلى الطلاق والسبب فى هذا جزئيا يكمن فى أن سد تلك المنافذ الصغرى يحرمهم من المتعة وطالما أنهم لا يجدون عند شركاء حياتهم الإشباع الذى يرغبونه فسوف يكرهون أن يتخلوا عن مصادرهم

البديلة للإشباع . والسبب الآخر هو أن هذا سوف يلزمهم بزيادة تركيز كل منهم على الآخر وكذلك لأنهم قد يضطرون إلى مواجهة بعضهم البعض بل ومكاشفة بعضهم البعض بإحباطاتهم وغضبهم ومخاوفهم المكبوتة بعد أن كانوا قد خفضوا من مستوى تعاستهم من خلال شغل أنفسهم بأنشطة خارجية . وهم لم يفتحوا هذه المنافذ فى علاقتهم لأغراض خبيثة أو بهدف إلحاق الأذى بالطرف الآخر ، لقد فعلوها فقط لكى يوفروا لنفسهم الأمان وإشباع احتياجاتهم .

ولكى أساعد الأزواج على التخلى عن مقاومتهم تلك والشروع فى معايشة الحميمية مع بعضهم البعض ، أرتكز على ذلك المبدأ المعروف بـ " التغير التدريجى " . وفكرة هذا المبدأ هى أنه من الأسهل أن تعالج المشكلة الكبيرة إذا قسمناها إلى عدة مشاكل صغيرة . وإذا استخدمنا هذا المبدأ سنجد أن المشاكل الصغرى سوف ترتب حسب مدى صعوبتها ، ومن ثم سوف تحل المشاكل الأكثر سهولة أولاً ، وعندها سوف تسهل إدارة هذا البرنامج العلاجى .

عندما تبدأ فى قراءة القسم الثالث من هذا الكتاب سوف تجد إرشادات وافية لكيفية سد منافذ الهرب تلك . وسأعطيك الآن فكرة سريعة عن كيفية عمل هذا الأمر . دعنا نتصور زوجين عالقين فى علاقة غير مُرضية لأى منهما . ولكى يملآ هذا الفراغ فى علاقتهما الزوجية ، لجآ إلى بدائل تمنحهما المتعة التى ينشدانها دعنا الآن نركز على البدائل التى تلجأ إليها الزوجة خارج هذه العلاقة . فخلافاً لمسئولياتها المتعلقة بالعمل وتربية طفلين ، نجد أن لها حياة اجتماعية نشطة حيث إنها تتولى منصباً فى مؤسسة مجتمعية ولها اهتمام بلياقتها الجسدية وتحضر درسى موسيقى فى الأسبوع الواحد ، وتدمن قراءة روايات الخيال العلمى . وهذه الأنشطة تساعد على تخفيف

إحساسها باليأس ولكنها تمتص جميع طاقتها إلى خارج محيط علاقتهما الزوجية .

فإذا تعين على هذه السيدة أن تقرر التخلى عن بعض نشاطاتها المتعددة تلك ، فعليها أولاً أن تحدد أياً من نشاطاتها تلك يمكن أن ينطبق عليه مصطلح " منفذ هرب " . فهى كأى إنسان آخر غالباً ما سوف تجد أنها لا تغالى فى أى من هذه الأنشطة التى تمارسها .

وعندما تتعرض للتمرين الخاص بـ " عدم الهرب " فى القسم الثالث من هذا الكتاب ، قد تقع فى ذات الحيرة فى تحديد ما هو منفذ الهرب وما هو النشاط الجوهرى الضرورى لإعادة بناء الذات من بين جميع الأنشطة . والوسيلة الوحيدة التى ستعرف من خلالها الحقيقة هى أن تطرح على نفسك السؤال التالى : " هل من أسباب ممارستى لهذا النشاط هو محاولتى تجنب التواجد مع شريك حياتى ؟ " وغالباً ما يتمكن الأزواج من الإجابة عن هذا السؤال بدقة .

دعنا نفترض أن هذه السيدة طرحت على نفسها هذا السؤال واستطاعت تحديد بعض الأنشطة التى قد تريد أن تقلصها أو أن تستبعدها من نظام حياتها . ثم ستقوم بترتيبها طبقاً لمدى صعوبتها ، ثم ستنتقى منها الأنشطة التى سوف يكون من السهل التخلى عنها .

فمثلاً قد تجد أنه سيكون من السهل نسبياً أن تقوم بتغيرين ، كأن تقضى نهارها خارج المنزل لثلاثة أيام أسبوعياً بدلاً من خمسة أيام ، وأن تقرأ رواياتها المفضلة فى خلال استراحات الغداء بدلاً من أن تقرأها فى المساء حيث يمكنها أن تقضى وقتاً أكبر مع زوجها . وقد تجد أيضاً أنه من العسير وليس من المستحيل أن تجد شخصاً يتولى مهامها فى تلك المؤسسة المجتمعية . إلا أن إحداث أى تغيرات أخرى إضافية سوف يكون أمراً عسيراً للغاية . ولكنها إذا أقدمت على القيام بهذين التغيرين البسيطين فقط فسوف تستطيع توفير المزيد من

الساعات الإضافية لعلاقتها الزوجية . وقد تكون هذه نقطة بداية جيدة . وإذا دعت الحاجة إلى أية تغيرات أخرى فسوف تأتى لاحقاً .

وفي الوقت ذاته الذى ستكون الزوجة فيه تسد منافذ هروبها سوف يكون الزوج يمر بتجربة مماثلة . فهو كذلك سوف يكون آخذاً فى فحص أنشطته ومحدداً منافذ هروبه ومقلصاً إياها . ونتيجة لهذا التمرين سوف يتمكن كل من الزوج والزوجة من قضاء وقت كبير مع بعضهما البعض .

وكما يمكنك أن تلاحظ فإن سد أى من منافذ الهرب تلك لا يعد حدثاً محدداً بزمن فهو لا يحدث بين ليلة وضحاها . إنها عملية تستلزم حيزاً زمنياً قد يستغرق شهوراً عدة . والسبب فى هذا يرجع إلى أن منافذ الهرب تلك تحاول أن تشبع حاجات تعذر إشباعها داخل إطار العلاقة الزوجية . ومن المهم هنا أن أؤكد على أن هذه العملية لا ينبغى أن تؤدى إلى تبادل الانتقادات بين الزوجين ، وعلى كل طرف أن يركز على سد منافذ الهرب الخاصة به أولاً . إن عملية سد هذه المنافذ تتطلب قدراً كبيراً من البحث عن الذات والمصارحة والشجاعة الكافية التى تمكن الزوجين من البوح بأحاسيسهم بدلاً من التنفيس عنها من خلال سلوكيات فعلية . وهذا من ناحية أخرى هو ذات السبب الذى يؤدى إلى سد منافذ الهرب وذلك لأنه يسترجع المشاعر الحميمية بين الزوجين . وإحدى الوسائل التى يمكن من خلالها سد هذه المنافذ هى أن يجرى الزوجان حواراً صريحاً بينهما (انظر الجزء الخاص بالحوارات) ، كأن يقول أى منهما للآخر : " كانت إحدى وسائل هروبى من علاقتنا هى أننى كنت (بدلاً من أن أبوح بأحاسيسى) أفكر فى الانتحار ، والسبب فى هذا أننى لم أشعر يومًا بأننى أستحوذ على اهتمامك أو أشعر بإيجابيتك فى حياتنا .. "

وبعدها عليه أن يستمر فى الحديث حتى يخرج كل ما فى صدره من مشاعر . ثم بعد أن ينتهى ، يبدأ الآخر فى الحديث حتى ينتهى كلاهما من البوح بمكنونات صدريهما ويطلب كل منهما من الآخر القيام بتغيرات سلوكية إيجابية . وعندما يُنفَذ هذا الإجراء اعتماداً على قواعد محكمة سوف يتلاشى مبدأ الهروب من العلاقة وسوف تحل محله مشاعر حميمية أكثر عمقاً .

إلا أن ردود الأفعال التى يقوم بها الأزواج إزاء هذا التفاعل بالغ الحميمية تتباين من علاقة زوجية إلى أخرى . فبعض الأزواج يجدون متعة فى هذا التواصل الحميمى الزائد . بينما يرى آخرون أن سد منافذ هروبهم بهذا الشكل ، يحد من المساحة التى يمكنهم من خلالها الهرب من أى مواقف مؤلمة . وعلى الرغم من أن هذه النتيجة قد تكون غير مُرضية ، إلا أن هذا يخدمهم أيضاً فى أنه يحدد لماذا كانوا يتجنبون بعضهم البعض ، وتعد هذه خطوة مهمة من خطوات العلاج .

حتى يفرقنا الموت

إننى عندما أطلب من الأزواج المتعالجين لدىّ أن يتعهدوا بهذه السلسلة من الالتزامات ـ والتى تتضمن : ١ ـ حضور ما لا يقل عن اثنتى عشرة جلسة علاجية متوالية . ٢ ـ تحديد رؤاهم للعلاقة الزوجية ٣ ـ الاستمرار فى العلاقة لفترة محددة من الزمن . ٤ ـ سد منافذ هروبهم من علاقاتهم الزوجية بصورة تدريجية ، فإننى أعلمهم منذ البداية أن هذه الالتزامات المنفصلة سوف تؤدى بهم إلى التزام أكبر وهو الاستمرار فى العلاقة الزوجية إلى نهاية حياتهم . وعلى الرغم من أنه من العسير اتخاذ مثل هذا القرار فى بداية البرنامج

العلاجي ، إلا أنني لكي أصل بالزوجين إلى أكبر قدر ممكن من النضج النفسي والروحاني ، أحب أن أعلم الزوجين بأنهما يحتاجان لأن يستمرا في علاقتهما الزوجية ، ليس لثلاثة أشهر قادمة أو ثلاث سنين قادمة أو حتى ثلاثة عقود قادمة ، وإنما لبقية حياتهما . والمشاكل العالقة في النفس منذ الطفولة لا تظهر مرة واحدة حتى نستطيع أن نحلها كلها معاً . وإنما تبرز ببطء على السطح ، وعادة ما تكون المشاكل الأسبق ظهوراً هي المشاكل الأكثر سطحية . وأحياناً قد تظهر المشاكل نفسها عدة مرات قبل أن يتم التعرف عليها وحلها . وفي أحيان أخرى تكون تلك الحاجة السيكولوجية مطمورة في ذات الإنسان ولا تظهر إلى السطح إلا من خلال أزمة حادة يقع فيها الإنسان أو من خلال احتياجات معينة يحتاجها الإنسان في مرحلة معينة من مراحل حياته . ويتطلب الأمر في النهاية فترة حياة زوجية كاملة لكي يستطيع الزوجان تحديد ومداواة جراح طفولتهما

في الثقافة الغربية الحديثة ، قد تكون فكرة الارتباط بشخص واحد لمدى الحياة فكرة غير عصرية ومحل تندر . والسؤال القديم الذي كان يُطرَح في فترة خمسينات القرن العشرين عندما يظهر توتر في علاقة زوجية ما والذي كان : " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " تحول في أيامنا هذه إلى " هل يجدر بنا إنقاذ هذا الزواج ؟ " ، وأصبح ملايين الناس يرون في الغالب أن الإجابة تكون بالنفي . والطريف هنا أن العديد من الناس أصبحوا يرون الطلاق فرصة لبلوغ النضج العاطفي . وطبقاً لهذه الرؤية لا ينضج الناس وتتحسن حياتهم من خلال علاقتهم الزوجية وإنما يحدث هذا فقط عندما تنهار هذه العلاقة . فهم يعتقدون أن انهيار العلاقة سوف يفتح أعين الأزواج على سلوكياتهم المدمرة ويمنحهم الفرصة لكي يعالجوا هذه المشاكل في علاقة جديدة مع شريك جديد . ولكن هؤلاء الأزواج إذا لم يتمكنوا من

فهم تلك الرغبات اللاواعية التى أدت إلى تلك السلوكيات التى دمرت علاقتهم الزوجية الأولى ، وتعلموا أن يتداركوها مع الشريك الجديد ، فإن هذه العلاقة الجديدة محكوم عليها بنفس مصير العلاقة الأولى . ولهذا فإن الاعتقاد بأن النضج والتغير إلى الأحسن يحدث فيما بين العلاقات الزوجية المتوالية هو اعتقاد وهمى ؛ والأغلب أن الألم الذى يعقب انهيار كل علاقة زوجية هو الذى يدفع المرء إلى التغيير من عاداته وسلوكياته إلى عادات وسلوكيات أخرى .

والطريف هنا أننى كلما تعمقت فى الدراسة السيكولوجية للعلاقات العاطفية ، وجدتنى أنحاز إلى المبادئ الأكثر تحفظاً فى العلاقات الزوجية . وبدأت أعتقد أنه يتعين على الزوجين أن يفعلا كل ما بوسعهما لكى يلتزما بنذور زواجهما ، بأن يظلا معاً " حتى يفرقنا الموت " - ولا يكون هذا لأسباب أخلاقية بقدر ما هو لأسباب تتعلق بالصحة النفسية : فالإخلاص والالتزام هما فى رأيى مفهومان يمليهما العقل اللاواعى على الإنسان .

فى القسم الثالث من هذا الكتاب سوف تخطى أنت وشريك حياتك بفرصة لتوثيق التزامكما ببعضكما البعض ، وأن تبدءا معاً عملية تهدف إلى الوصول بكما إلى النضج والتغير نحو الأحسن . والوقت المقترح لإنهاء جميع التمرينات الستة عشر هو عشرة أسابيع . وقد تكون فترة الشهرين ونصف الشهر هذه التى تخصصها لتحسين علاقتك الزوجية هى كل ما يلزمك لكى تدرك رؤيتك لشكل هذه العلاقة بصورة سليمة .

٨

خلق منطقة آمنة

" الحب المثالى هو أن تحب الإنسان الذى سبب لك التعاسة " .

ـ سورين كيركجارد

بمجرد أن يتخذ الزوجان قرار الاستمرار معاً ، وأن يرتبطا ببرنامج لعلاج مشكلتهما الزوجية ، فإن الخطوة التى تلى ذلك هى مساعدتهم على أن يصبحوا حلفاء لا أعداء . فإنه من غير المجدى أن نأخذ شخصين يشعران بالغضب تجاه بعضهما البعض ونحاول دفعهما إلى النضج النفسى والروحى ، لأنهما سيقضيان معظم وقتهما يحاول كل منهما التغلب على الآخر . وحتى يحققا تقدماً سريعاً وموثوقاً به فى علاقتهما فإنهما يحتاجان لأن يصبحا صديقين يعاون كل منهما صاحبه .

ولكن كيف يمكن حدوث هذا ؟ كيف يستطيع الزوجان أن يضعا حداً لصراعاتهما الزوجية فى حين أنهما لم يحظيا بفرصة حل

خلافاتهما الأساسية ؟ فالحب والعاطفة يفترض بهما أن يتواجدا عند نهاية العملية العلاجية لا في بدايتها

لقد وجدت حلاً لهذه المعضلة خلال دراستى للعلوم السلوكية . فقد وجدت أننى أستطيع التأثير على الطريقة التى ينظر من خلالها الزوجان إلى بعضهما البعض من خلال إعادة تهيئة ظروف تسمح للحب الرومانسى بالنمو . فعندما يعود الزوجان إلى الشكل الذى كانا يعاملان به بعضهما البعض فى أيام سعادتهما الزوجية فسوف يجعلهما ذلك أكثر رغبة فى الانخراط فى البرنامج العلاجى المكثف .

نفاذ البصيرة والتغير السلوكى

منذ عدة سنوات كنت رافضاً لفكرة هذا المنهج المتعلق بتعديل سلوك المتعالجين لدىّ . ولأننى كنت أتبع تقاليد التحليل النفسى فقد كنت أعتقد أن هدف المعالج هو مساعدة الأزواج على التخلص من الأحمال العاطفية التى تثقل صدروهم . وبمجرد أن يتمكنوا من الربط بين المشاعر التى يُكِنّونها لشركاء حياتهم والاحتياجات والرغبات العالقة بأذهانهم منذ الطفولة ، فإنه يفترض بهم تلقائياً عند هذه النقطة أن ينتقلوا إلى مستوى أفضل فى علاقاتهم الزوجية .

وهذا الافتراض يرتكز على نموذج طبى معروف . فبمجرد أن يعالج الطبيب المرض ، تعود للمريض على الفور صحته وعافيته . ولأن معظم مبادئ العلاج النفسى مشتقة من التحليل النفسى ، والذى له ـ بدوره ـ جذور فى العلوم الطبية التى سادت فى القرن التاسع عشر ، فإنه ليس من الغريب أن نجد أن هذه المبادئ قائمة على افتراضات بيولوجية شائعة . ولكن سنى الخبرة علمتنى أن السير على خطى هذا النموذج الطبى ليس هو السبيل الأمثل للتعامل مع العلاج

الزوجى . فالطبيب عندما يعالج المرض فإن الجسم يعود إلى سابق عهده تلقائياً ، لأنه مبرمج جينياً على هذا . فكل خلية من خلايا الجسم تحتوى على كل المعلومات التى تُمَكِّنها من أداء وظائفها بشكل سليم ما لم تكن تالفة أو مصابة بالمرض . إلا أنه لا يوجد برنامج جينى يمكن أن يحكم العلاقات الزوجية . فالزواج كيان ثقافى يُفرَض على الإنسان . ولأن الناس يفتقدون وجود نظام داخلى من الوصايا الاجتماعية ، فإنهم قد يجدون أنفسهم محاصرين داخل علاقات زوجية تعيسة ، حتى بعد مرور شهور ، أو حتى أعوام من خضوعهم لعلاج ناجح . فقد تزول عنهم أحمالهم العاطفية التى تثقلهم ، وقد يحوزون بصيرة نافذة بمشاكلهم ، ولكنهم مع ذلك سيظلون متمسكين بسلوكياتهم التى اعتادوا عليها .

وكالعديد من معالجى المشكلات الزوجية ، توصلت إلى نتيجة مفادها أنه يتعين علىَّ أن ألعب دوراً فعالاً فى مساعدة الأزواج على إعادة تخطيط علاقاتهم الزوجية . إن التبصير بجراح الطفولة هو عنصر أساسى من عناصر العلاج ، ولكنه مع ذلك غير كاف . فيتعين على الأزواج أيضاً أن يتعلموا كيف يتخلصون من سلوكياتهم غير البناءة وأن يستبدلوها بسلوكيات أكثر فائدة .

سلوكيات العناية بالآخرين

أثبت المنهج السلوكى فائدته الكبيرة بشكل خاص فى حل المشاكل التى أشرت إليها فى بداية هذا الفصل ؛ حيث أسهم فى سرعة استعادة الأزواج لإحساسهم بالحب والسلام الداخلى . ولقد أورد العالم النفسى " ريتشارد ستيوارت " ـ فى كتابه المسمى " Helping Couples Change : A Social Learning Approach to Marital Therapy " ـ تمريناً

يساعد الأزواج على زيادة إحساسهم بالحب تجاه بعضهم البعض ، ببساطة ، من خلال ممارسة سلوكيات أكثر تحفيزا للحب . وفى هذا التمرين المسمى " أيام العناية " يكلف الزوجين بإعداد قائمة محددة بالأشياء الإيجابية التى يمكن من خلالها أن يمنحوا أزواجهم السعادة . فمثلاً قد يكتب رجل لزوجته " أحب أن تدلكى لى كتفىّ لخمس عشرة دقيقة أثناء مشاهدتى للتلفاز " ، أو قد تكتب امرأة لزوجها " أحب أن تحضر لى الإفطار فى الفراش فى صباح كل أحد " . وعلى كل من الأزواج والزوجات أن يسلكوا مع بعضهم البعض هذه السلوكيات الدالة على عناية كل منهم بصاحبه يوميًا ، بصرف النظر عن ما يكنونه فى نفوسهم تجاه بعضهم . وقد اكتشف " ستيوارت " من خلال هذا التمرين أنه عندما نفذ بنجاح استطاع أن يُوَلِّد " تغيرات مهمة فى تفاصيل الحياة اليومية للأزواج خلال الأسبوع الأول من البرنامج العلاجى ، وهو اكتشاف هائل يمكن أن تبنى عليه رؤىً جديدة لكيفية تغير العلاقات الزوجية نحو الأفضل " .

ولكى أرى بنفسى مدى النجاح الحقيقى لهذا المنهج السلوكى ، فقد قررت تجربته على " هارييت " ، و " دينيس جونسون " . ولقد اخترت هذين الزوجين لأنهما كانا ـ مثل باقى الأزواج الذين يتعالجون لدىَّ ـ لا يشعران بالسعادة تجاه بعضهما البعض . وكان من أكثر المخاوف التى تؤرق " هارييت " خوفها من أن يهجرها " دينيس " وكمحاولة يائسة منها لجذب انتباهه إليها والحفاظ عليه فإنها بدأت تحاول إثارة غيرته عن طريق القيام بسلوكيات غير لائقة مع رجال آخرين . والأمر الذى أثار هلعها حينها أن " دينيس " اتخذ تجاه سلوكها غير اللائق هذا نفس الموقف السلبى الذى يتخذه على الدوام . وذكر لى " دينيس " فى إحدى الجلسات أنه كان يحاول التأقلم مع

حقيقة أنه يوماً ما يمكن أن تُقْدِم " هارييت " على خيانتـه . وسـلوكه السلبى هذا هو ما أثار سخط زوجته ودفعها إلى فعل كل ما فى طاقتها لكى تخترق دفاعاته وتجعله يوليها اهتماماً أكبر . إلا أنهـا حتـى فـى تلك المرات النادرة التى كانت تنجح فيها فى إثـارة غـضبه كـان يتبـع النموذج التقليدى للأشخاص الانعـزاليين ويـترك المنـزل هاربـاً منهـا ولهـذا فقـد كانـت معظـم شجاراتهما تنتهـى بانـسحاب " دينـيس " مختلياً بنفسه فى مكان منعزل .

وفى محاولـة منـى أن أحـدد أرضـية أبنـى عليهـا أسـلوباً علاجيـاً معهما فإننى سـألتهما عـن شـعور كـل منهمـا تجـاه الآخـر فـى بدايـة علاقتهما . وعندما استمعت لإجابتهما انتابنى شـعور بأنهمـا يتحـدثان عـن شخـصين مخـتلفين . فلـم أكـن قـادراً علـى تخيـل " دينـيس " و " هارييـت " وهمـا يـذهبان فـى نزهـات بالدراجـة معـاً فـى أيـام الآحاد ، أو وهما يتغيبان عن العمل لكى يذهبا للسينما معاً ، أو وهمـا يحادثان بعضهما فى الهاتف مرتين أو ثلاث مرات يومياً .

سألتهما بعد أن أفقت من دهـشتى : " لم لا تجربـان أن تعـودا إلى المنزل اليوم وتمارسا ذات الأشياء التى ذكرتماها الآن مرة أخرى ؟ ماذا لو عدتما تعاملان بعضكما على نفس النمط الذى كنتما تقومان بـه عنـد بداية علاقتكما ؟ " فنظرا لى بدهشة شديدة .

وبعد تردد قال لى " دينيس " : " أظن أننـى سـوف أشـعر بـشعور غير مريح للغاية ، فأنا لا أحب أن أتصرف بـشكل يخـالف مـا أشـعر بـه . فهـذا سـوف يـشعرنى بـأننى .. مخـادع . فأنـا لم أعـد أكِـنُّ لـ " هارييت " نفس المشاعر التى كنت أكنها لها فى بداية علاقتنـا ، فلمـاذا إذن أعاملـها بـنفس الطريقـة التـى كنـا عليهـا فـى بدايـة علاقتنا ؟ "

ووافقته " هارييت " على رأيه قائلة " سوف يكون الأمر كما لو كنا نمثل ، فنحن قد نكون تعساء الآن ، ولكننا على الأقل نحاول أن نكون صادقين مع أنفسنا "

ولكننى عندما بينت لهما أن قيامهما بهذه التجربة قد يساعدهما فى الخروج من هذا المأزق فإنهما وافقا على أن يجربا الأمر على الرغم من معارضتهما فى البداية . وقد شرحت لهما بدقة التمرين الذى يتوجب عليهما تنفيذه . كان عليهما أن يعودا إلى المنزل ، وأن يُعِدّ كل منهما قائمة بالسلوكيات التى كانا ينتهجانها فى بداية علاقتهما ، وأن ينفذ كل منهما من ثلاثة إلى خمسة من هذه السلوكيات يومياً . وكان على كل منهما أن لا يتوقع من الآخر أن يقابل سلوكه هذا بسلوك مماثل . وقبل أن يغادرا مكتبى وعدانى بأن يبذلا جهداً صادقاً فى هذا التمرين .

وفى الجلسة التى تلت هذا ، أبلغنى " دينيس " بنتائج التجربة وقال لى : " أعتقد أن كلامك كان صحيحاً يا " هارفيل " ، فلقد نفذنا ما قلت ، واليوم أشعر بأنه مازال هناك أمل فى علاقتنا الزوجية " ، فطلبت منه أن يخبرنى بالمزيد .

استكمل " دينيس " كلامه قائلاً " فى ذلك اليوم بعد أن انتهت جلستنا معك ، وجدت نفسى أقود سيارتى حول المدينة وأنا متعكر المزاج ، ولا أذكر بالضبط ما الذى عكر مزاجى . على أية حال فكرت أنه قد يكون وقتاً مناسباً لتنفيذ ما قلت . لذا فقد توقفت عند إحدى المجمعات التجارية وابتعت لـ " هارييت " بعض الأزهار ، حيث كانت الزهور أحد البنود فى القائمة التى أعدتها " هارييت " ، وبعد أن جززت على أسنانى انتقيت لها بعض زهور المارجريت ، لأننى تذكرت أنها تحب هذا النوع من الزهور . وسألنى البائع إذا ما كنت أرغب فى وضع بطاقة إهداء مع الزهور فأجبته : لم لا ؟ وأذكر

أننى حدثت نفسى قائلاً : " إننا ندفع الكثير من المال للدكتور " هندريكس " حتى يُحَسِّن لنا من حياتنا ، فيستحسن بى إذن أن أنفذ الأمر كما ينبغي . وعندما عدت إلى المنزل كتبت على البطاقة : " أحبك " وصمت للحظة ثم عاود الكلام : " ما أدهشنى يا " هارفيل " هو أننى عندما قدمت الزهور لـ " هارييت " شعرت بأننى بالفعل أهتم بها "

وأضافت " هارييت " " وعندما قرأت البطاقة طفرت الدموع من عينى فلقد مضى وقت طويل لم يقل لى فيه أنه يحبنى " ، ثم مضيا فى سرد كل ما فعلاه لكى يسعدا بعضهما البعض . فلقد قامت " هارييت " بطهى طبقه المفضل والمكون من اللحم المحمر وفطائر البطاطس على العشاء . ووافق " دينيس " على أن يحتضنها أثناء النوم بدلاً من أن يُوليَها ظهره . وكذلك فقد أخرجت هى خيوطها وإبرها وبدأت تحيكَ له كنزة صوفية . وبينما كانا يعددان لى هذه الأحداث بدا أن التوتر الذى كان بينهما تقلص بشكل كبير . وعندما كانا يتأهبان لمغادرة المكتب ، لاحظت أنه عندما ساعد " دينيس " زوجته فى ارتداء معطفها أنها ابتسمت وقالت له : " شكراً يا حبيبى " . لقد كانت هذه حادثة صغيرة ، ولكنها كانت دليلاً على المتعة الناتجة عن تبادل الأخذ والعطاء الذى كان ينقص علاقتهما من قبل .

لقد طلبت من " دينيس " ، و " هارييت " أن يستمرا فى سلوكيات العناية ببعضهما البعض هذه . وكان من نتيجة ذلك أنهما كانا فى كل جلسة يبلغانى بتحسن تدريجى فى علاقتهما . ولم يقتصر هذا التحسن على أنهما أخذا يعاملان بعضهما البعض بشكل أكثر حميمية ، بل إنهما أيضاً ، أخذا يستكشفان تلك الأمور التى كانت تسبب تعاستهما . فقد أصبحا فى جلساتهما معى يستغرقان معظم

الوقت فى استكشاف مشاكل مرحلة الطفولة لديهما ، لا فى التذمر من بعضهما البعض .

وحيث إن تمرين " ستيوارت " هذا ثبتت فعاليته فى حالة " دينيس " و " هارييت " فقد اعتمدت عليه لوضع تمرين موسع أطلقت عليه " العودة إلى الرومانسية " ، وذلك لأنه يُمَكِّنك من استعادة تفاعلات الحب الرومانسى الخالية من أى صراعات . ولقد شرحت تمرين " العودة إلى الرومانسية " هذا لكل المتعالجين لدىّ تقريباً . وكان هؤلاء الأزواج كلما *زادوا* من سلوكياتهم المحبة تجاه بعضهم البعض شعروا بقدر أكبر من الأمان والحب فى علاقتهم وكان من شأن ذلك أن عزز الروابط العاطفية بينهم وبين أزواجهم ، مما أدى إلى سرعة التقدم فى برنامجهم العلاجى .

وسوف أقوم بشرح تمرين " العودة إلى الرومانسية " بشكل بمفصل فى القسم الثالث من هذا الكتاب . وإذا قمت باتباع الإرشادات المذكور فسوف تستطيع أنت أيضاً أن تشهد تحسناً فورياً فى المناخ العام لعلاقتك الزوجية . وهذا التمرين لا يهدف إلى معالجة صراعاتك الداخلية المستعصية فقط ، بل يهدف إلى أن يعيد إليك مشاعر الأمن والبهجة ، وأن يمهد الطريق لزيادة مستوى الحميمية فى علاقتك الزوجية .

لماذا يعد هذا التمرين فعالاً ؟

ما السبب فى أن هذا التمرين البسيط له هذه الفعالية الكبيرة ؟ لعل السبب الأكثر وضوحاً هو أنه من خلال تكرار تلك السلوكيات الإيجابية يبدأ المخ العتيق فى إظهار شريك الحياة على أنه " شخص داعم لى " . ومن ثم تحل الصور الإيجابية محل الخبرات المؤلمة ،

ويعاد تصنيف شريك الحياة كإحدى مباهج الحياة بدلاً من كونه نـذيراً بالموت . وهذا من شأنه أن يمهـد الـسبيل أمـام الحميميـة ، والتـى لا تتوافر إلا فى ظل مناخ من الأمن والبهجة .

إلا أن هناك بعض الأسباب الأخـرى الأقـل وضـوحاً . أحـد هـذه الأسباب هو أنه يساعد الأزواج على التخلص من ذلك الاعتقاد الطفولى بأن أزواجهم لديهم القدرة على قراءة ما يجول بخـاطرهم . ففـى فـترة الحب الرومانسى تكون تـصرفات كـلا الـزوجين نابعـة مـن اعتقادهمـا الخاطئ بأن الطرف الآخر يدرك تمامـاً احتياجاتهمـا . وعنـدما يخفـق كل منهمـا فـى تلبيـة احتياجـات الآخـر الخفيـة فـإن الطـرف الآخـر يفـترض أن شـريك حياتـه يُقْـدِم بمحـض إرادتـه علـى حرمانـه مـن البهجة ، وهـذا مـا يدفعـه ، بالتبعيـة ، لأن يحـاول حرمـان شـريك حياته أيضاً من البهجة . وما يقوم به تمرين " العودة إلى الرومانسية " هو أنه يوقف هذا الانحدار من خلال مطالبة كلا الزوجين بأن يصارحا بعضهما بالأشـياء التـى تـسبب البهجـة لكـل منهمـا ، وأن يقلـلا مـن اعتمادهما على تخمين احتياجات بعضهما البعض .

ومن النتائج الأخرى التى تتمخض عن هذا التمرين أنه يقضى علـى سياسة العين بالعين التى يسببها صراع القوى . فعندما يبـدأ الزوجـان فى تنفيذ هذا التمرين فإنه يُطَلب منهما أن يفعلا ما بوسـعهما لإسـعاد الطرف الآخر بدون انتظار مقابـل مـن الطـرف الآخـر . وهـذا الـسلوك يحل محل تلك النزعة التبادلية فى العلاقة ، والتى تبدو كـصفقة بـين الزوجين : " إذا سلكت معى ذاك الـسلوك اللطيـف ، فـسوف أسـلك معك سلوكاً لطيفاً بالمقابل " . وهذه النزعـة هـى مـا تجعـل مـن معظـم العلاقات الزوجية شيئاً أشبه بالأسـواق التـى تكـون فيهـا الـسلوكيات المحبة هى العملة المتداولة . ولكن هذا النوع من " الحـب " لا يتقبلـه المخ العتيق . فمثلاً إذا قام " جون " بتـدليك كتفـى " مارثـا " آمـلاً

أنها سوف تتركه يقضي يومه في صيد الأسماك ، فسوف ينشط جهاز استشعار في عقلها محذراً " احترسي ، هذه العملية تنطوى على منفعة شخصية له ، لا يوجد سبب يدفعك لأن تشعرى بشعور جيد تجاه هذه المنحة ، لأنك سوف تدفعين ثمنها لاحقاً " . وهكذا فقد رفضت " مارثا " ، بشكل غير واع ، عناية " جون " واهتمامه ، لأنها أدركت أنها تصب في صالحه لا في صالحها . فنمط الحب الذى يمكن لمخها العتيق أن يقبله هو ذلك النمط الذى لا يتصل بأية مصالح شخصية ؛ كأن يقول " جون " لها : " سوف أُدَلِّك لك كتفيك لأننى أعلم أنك تحبين ذلك " . يجب أن يكون الأمر كـ " هدية " لا صفقة .

وهذه الحاجة لأن " تُهْدَى " هى حاجة نابعة من مرحلة طفولتنا ، حيث كنا نحصل على الحب دون مقابل ، على الأقل فى شهورنا الأولى ؛ حيث لم يكن يتعين علينا أن نتبادل الحب مع الآخرين عندما كانوا يربتون علينا أو يهزوننا فى المهد أو يحملوننا أو يطعموننا . وحتى الآن لايزال جزء من ذاتنا يحس بالحاجة إلى ذلك النوع من أنواع الحب . فنحن نرغب فى أن نُحَب وأن يُعتنى بنا بدون أن نبذل شيئاً فى المقابل . وعندما يمنحنا شركاء حياتنا هذه السلوكيات المحبة بصرف النظر عن أفعالنا فإنهم بذلك يشبعون حاجاتنا للحب غير المشروط .

والفائدة الثالثة من هذا التمرين هى أنه يساعد الناس على أن يدركوا أن تلك الأشياء التى تسعدهم ما هى إلا نتاج لتركيبتهم الفريدة ، وكذلك لتجربتهم الحياتية الخاصة ، وأن هذه الأشياء قد تكون مختلفة تمام الاختلاف عن الأشياء التى تسبب السعادة لشركاء حياتهم . والمعتاد أن كلا من الأزواجِ والزوجات يهتمون بحاجاتهم الشخصية لا بحاجات أقرانهم . فمثلاً : إحدى السيدات اللاتى كن

يتعالجن لدىَّ تكبدت عناء كبيراً لكى تفاجئ زوجها بإقامة حفل بمناسبة عيد ميلاده الأربعين . فقامت بدعوة جميع أصدقائه ، وطهت الطعام الذى يفضله ، واستعارت اسطوانات موسيقية لفرق الروك آند رول - التى تعود إلى الستينيات - والتى يفضلها ، ورتبت بعض الألعاب لكى يشترك فيها المدعوون فى الحفل . وخلال الحفل أخذ الزوج يتصرف كما لو كان مستمتعاً بذلك ، ولكن بعد عدة أسابيع عندما كان فى جلسة علاجية استطاع أن يستجمع شجاعته لكى يخبر زوجته أنه كان يخفى شعوره بالتعاسة أثناء الحفل ؛ حيث قال لها " لم أكن أحب أن تحدث كل هذه الضجة حول عيد ميلادى ، وأنت تعلمين هذا ، وخاصة عيد ميلادى الأربعين . فكل ما كنت أريده هو أن أقضى أمسية هادئة معك ومع الأولاد فى المنزل . وربما كان عليك فقط أن تعدى كعكة ، وأن نتبادل بعض الهدايا فقط . إنك *أنت* من تحبين الحفلات الصاخبة "

كانت الزوجة قد اتبعت القاعدة الذهبية التى تنص على : " اصنع للآخرين ما تحب أن يصنعوه لك " بشكل حرفى نوعاً ما . فهى بدون أن تقصد أقامت لزوجها حفلاً يناسب ذوقها هى لا ذوقه . ويعالج تمرين " العودة إلى الرومانسية " هذه المشكلة بتدريب الأزواج على أن " يصنعوا للآخرين ما يحب الآخرون أن يُصْنَع لهم " . وهذا من شأنه أن يحول سلوكياتهم العشوائية التى يقدمون عليها رغبة فى العناية ببعضهم البعض إلى سلوكيات " موجهة " ، أى إلى سلوكيات مُعَدّة بحيث تشبع الحاجات الخاصة لأزواجهم .

والفائدة الأخيرة من هذا التمرين هى أنه عندما يسلك الزوجان هذه السلوكيات مع بعضهما البعض فإنه لا تقتصر النتيجة على تحسين الشكل الظاهرى لعلاقتهما الزوجية فقط وإنما تساعد أيضاً على مداواة جراح طفولتهما . ولدىَّ مثال شخصى : فقد تعودت أنا و " هيلين "

زوجتى أن نطبق كل التمارين التى أكلف المتعالجين لدىَّ بها ، وتمرين " العودة إلى الرومانسية " هو أحد أهم التمارين التى نطبقها دائماً حتى أنه أصبح جزءاً رئيسياً من علاقتنا الزوجية ، بل إننا أحياناً نطبقه عفوياً بدون وعى . ومن الأشياء التى أطلبها من " هيلين " هى أن تطوى لى أغطية الفراش قبل أن آوى إليه . وهذا الطلب يعود إلى خبرة سابقة ترجع إلى أربعين عاماً مضت . فبعد أن توفيت والدتى تولت أختى " مارى لى " رعايتى وكانت فى الثامنة عشرة من عمرها وكانت متزوجة حديثاً ، إلا أنها أولتنى عناية فائقة . وكان أحد الأشياء التى كانت تفعلها ـ وأثرت فى للغاية ـ أنها كانت دائماً ما تذهب إلى غرفة نومى قبل أن آوى إليها وتطوى لى أغطية الفراش ، وتضع لى بالقرب من الفراش كأساً من عصير البرتقال أو اللبن لكى أشربه قبل أن أنام . واليوم عندما تطوى لى " هيلين " أغطية الفراش فإننى أتذكر " مارى لى " وكل ما كانت تفعله من أجلى ، مما يجعلنى أشعر تجاهها بالحب الشديد . وعلى مستوى أعمق يقوم هذا السلوك البسيط بإعادة استحضار رابطة العناية القوية . فهى تشعرنى بالأمان وتداوى جراح طفولتى من خلال علاقتى الزوجية الناضجة ، والتى تحولت إلى منطقة حب وأمان .

قائمة السلوكيات المفاجئة

إلا أننى بعد أن وصفت هذا التمرين لعدد لا بأس به من المتعالجين لدىَّ فإننى قد بدأت ألاحظ ظاهرة غريبة ؛ وهى أن هذه النتائج الإيجابية التى نتجت عنه بدأت فى التلاشى بعد شهور قليلة . كان الأزواج يتبعون التعليمات بحذافيرها ، ولكنهم لم يعودوا يشعرون بنفس المتعة التى كانوا يشعرون بها فى بداية تنفيذهم للتمرين وخطر

ببالى أنه ربما كان يجدر بى أن أُضَمِن هذا التمرين مفهوم التعزيز العشوائى . ومفهوم التعزيز العشوائى هو واحد من مبادئ العلوم السلوكية ، وينص على أن : المثيرات المحببة للنفس تفقد فعاليتها إذا ما أخذت فى التكرار بشكل مطرد . وعلى النقيض من ذلك ، تخلق الهبات العشوائية المفاجئة جواً من الترقب والتشويق ، مما يعلى من تأثير هذه الهبات . ولقد تم اكتشاف هذا المفهوم بمحض المصادفة عن طريق مجموعة من العلماء بينما كانوا يقومون بتدريب بعض حيوانات المختبر عن طريق نظام معين يمنح لهذه الحيوانات مكافآت إذا ما أدت ما عليها . وذات يوم تعطل ذلك الجهاز الذى كان يحكم آلية منح المكافآت للحيوانات ، وبالتالى لم تحصل عليها فى ذلك اليوم . وفى اليوم التالى ـ عندما تم إصلاح الجهاز وعادت آلية المكافآت للعمل ـ ذهل العلماء عندما رأوا الحيوانات تقبل على العمل بصورة أشد حماسا وأكبر دافعية . فقد حَسَّن النظام غير المتوقع للمكافأة من أدائهم .

وظاهرة التعزيز العشوائى هذه نجدها ملحوظة بشدة فى حياتنا اليومية . فمثلاً يتبادل معظم الأزواج والزوجات الهدايا فى مناسبات خاصة ؛ مثل أعياد ميلادهم ، وأعياد رأس السنة وأعياد زواجهم . وهذه الهدايا تتخذ شكل الطقس المعتاد لدرجة أنها لا تؤخذ أحياناً على محمل الجد . فعلى الرغم من أن أيا من الزوجين قد يعجب بالهدية أو يستمتع باقتنائها إلا أنه لا يكون لها نفس التأثير العاطفى الذى يكون للهدايا غير المتوقعة . ويعتقد علماء السلوك أن السبب فى كون هذه السلوكيات المنتظمة غير فعالة هو أن " النظام النفس / عصبى أصبح متبلداً تجاه المتع المتكررة " . ونفس المبدأ ينطبق على تمرين " العودة إلى الرومانسية " . فعندما يتقيد الزوجان بنمط محدد من أنماط السلوكيات الهادفة لرعاية بعضهما البعض ـ كأن يدلكا كَتِفَىْ

بعضهما قبل النوم فى كل ليلة ، أو أن يقدم الزوج لزوجته باقة من الورد كل يوم سبت ـ يقل مدى استمتاعها بهذه السلوكيات بالتدريج . وهنا يجدر بهما أن يلقيا حجراً فى بحيرة علاقتهما الراكدة .

وهادفا لإضفاء عنصر التشويق هذا ، قمت بوضع تمرين " قائمة المفاجآت " . وهو عبارة عن بعض السلوكيات التى تهدف إلى رعاية الزوجين لبعضهما البعض ، إلا أن تلك السلوكيات تتعدى مطالب كل منهما . ويقوم كل منهما بإعداد هذه القائمة من خلال ايلاء شريك حياته اهتماماً وانتباهاً شديدين لدرجة أن يعرف آماله وأحلامه . فمثلاً : السيدة التى ذكرت لزوجها أنها أعجبت بفستان جميل شاهدته فى فاترينة أحد محال الثياب سوف تسعد كثيراً إذا فوجئت بهذا الفستان ـ بنفس مقاسها ـ موجوداً فى خزانة ثيابها . والرجل الذى يبدى إعجابه بأوبرا" جيلبرت وسوليفان " سوف يسر للغاية إذا فتح صندوق بريده الإلكترونى ووجد كلمات حب من زوجته مع تذكرتين لحفلة أوبرا " جيلبرت وسوليفان " . وعندما يضيف الزوجان هذه السلوكيات غير المتوقعة إلى البرنامج اليومى لعلاقتهما فإن التحسن يستمر فى علاقتهما .

قائمة السلوكيات المرحة

وبمرور الوقت أجريت إضافة أخيرة لتمرين " العودة إلى الرومانسية " . حيث طلبت من الأزواج أن يضيفوا إلى مجموعة سلوكياتهم معاً نوعاً آخر ، وهو عبارة عن سلوكيات أسبوعية تتضمن تصرفات مرحة تستلزم طاقة عالية . وكانت قائمة هذه السلوكيات تتضمن العديد من النشاطات العفوية التى تمارس بين شخصين ؛ مثل العراك المرح أو الدغدغة أو تدليك أجساد بعضهما البعض . أو القفز

عالياً أو الرقص . وتصل إلى الرياضيات التنافسية مثل التنس ، بشرط ألا ينتج عنها أى توتر بينهما .

والسبب فى إضافتى لهذا العنصر الإضافى هو أن معظم الأنشطة التى كان الأزواج يدرجونها فى قائمة سلوكياتهم بدت لى " ناضجة " وجادة للغاية ؛ فلقد نسى هؤلاء الأزواج كيف يمارسون المرح معاً . وبعد أن لاحظت هذا الأمر قمت باستقصائه من المتعالجين لدىَّ فتوصلت إلى أن معدل الزمن الذى يقضيه الأزواج فى اللعب أو فى الضحك معاً لا يزيد على حوالى عشر دقائق فى الأسبوع . ولقد اتخذت من محاولة زيادة هذا الوقت أولوية بالنسبة لى ، لأننى كنت أعلم أنه عندما يحظى الزوجان بهذا القدر الكبير من المرح معاً فسوف يرى كل منهما الآخر كمصدر للمتعة ، وهو الأمر الذى من شأنه تعزيز رابطتهما العاطفية . فعندما يشهد المخ العتيق هذا التيار الإيجابى من الطاقة يدرك تماماً أن ذلك النشاط الذى أطلق هذا التيار يرتبط بحياة آمنة ، ونتيجة لذلك يبدأ الزوجان فى التواصل مع بعضهما البعض على مستوى أعمق بدون وعى منهما .

الخشية من المتعة

وبإضافة قائمتَىْ السلوكيات المفاجئة والسلوكيات المرحة أصبح متوافراً لدىّ وسيلة يمكن من خلالها للأزواج أن يبدأوا فى علاقتهما بشكل إيجابى . ولكن هذا التمرين ـ كغيره من باقى التمرينات التى تساعد على النمو العاطفى ـ غالباً ما يجد مقاومة من الزوجين . فمثلاً : عندما يكون الزوجان قد استمرا فى معاملة بعضهما البعض كأعداء لخمسة أعوام كاملة ، فقطعاً ، سيكون شعوراً غريباً أن يَشْرَعا فى كتابة كلمات حب لبعضهما البعض ، وسوف يشعر الزوجان أن

هذا التمرين مصطنع ومفتعل (وهو كذلك بالفعل) ، وبالنسبة للمخ العتيق فإن أى شيء لا يتسم بالنظامية والاعتيادية يبدو غير طبيعي . والسبيل الوحيد إلى تقليل هذه المفارقة هو تكرار تلك السلوكيات المستغربة حتى تصبح مألوفة ، ومن ثم آمنة .

وهناك مصدر آخر من مصادر آلية المقاومة تلك - وهو على طرف النقيض من المصدر الأول ، وهو الخشية من المتعة إننا على المستوى الواعى نقطع دروبا طويلة بحثاً عن السعادة . فلماذا ، إذن ، نخشاها ؟ ولكى نفهم هذه النقطة فإنه علينا أن نتذكر أن إحساسنا بأننا نعيش حياتنا بحرية وحيوية هو إحدى علامات الشعور بالمتعة . فعندما كنا صغاراً كانت طاقاتنا الحياتية غير محدودة بحدود ، وكنا نعايش بهجة غامرة . ولكن هذه الحيوية تم تحديدها وإعادة توجيهها حتى نتمكن من أن نمتلك كياناتنا الاجتماعية . وهكذا فقد تقلصت متعتنا حتى نتواءم مع الظروف الاجتماعية ، وكذلك حتى لا نهدد استقرار ذوينا . ولأن هذه الحدود فرضت علينا - وأحياناً بشكل عقابي - فقد بدأنا نقيم ارتباطا شرطيا بين المتعة والألم . فإذا مارسنا أنواعاً معينة من المتعة - أو ربما إذا عايشنا قدراً زائداً منها - فسوف نتعرض إما للتجاهل أو التوبيخ أو العقاب . وعلى المستوى غير الواعى يحفز هذا المرح السلبى شعور الخوف من الموت . ونتيجة لهذا قمنا بتقليص متعتنا حتى نقلص من مخاوفنا . لقد تعلمنا أن ممارسة حياتنا واستمتاعنا بها هو شيء خطير .

ومع هذا فعندما يتملكنا هذا المنطق الطفولى فإننا لا نلوم والدَيْنا ولا نلوم المجتمع على ذلك ، بل إننا نقنع أنفسنا بأن هذا هو نصيبنا من الحياة ، ونظل نقول لأنفسنا " لقد حَدّ أهلى من متعتى ، إذن فلابد أننى لا أستحقها " . فبشكل أو بآخر يكون من الأفضل أن

نعتقد بأننا لا نستحق تلك المتعة من أن نظن أن ذوينا قد حرمونا عمداً منها . وبالتدريج ينمو فى داخلنا حاجز خفى ضد المتعة .

إن هؤلاء الناس الذين نشأوا فى ظل مناخ قهرى سوف يجابهون صعوبات جمة فى سبيل تطبيق تمرين " العودة إلى الرومانسية " . فهم عادة ما يصعب عليهم تحديد مطالبهم ، وهم - كذلك - عادة ما يتسببون فى إفشال الجهود التى يبذلها أزواجهم لكى يحققوا لهم هذه المطالب . فمثلاً كان هناك رجل ممن يتعالجون لدىَّ يعانى من أن تقديره لذاته منخفض ، وقد كتب هذا الرجل قائمة بالمطالب التى يحب من زوجته أن تلبيها له ، وجاء فيها أنه يرغب من زوجته أن تقول له عبارة مجاملة كل يوم . وكان هذا الأمر يسيراً على زوجته لأنها كانت ترى فيه العديد من الخصال المثيرة للإعجاب . ولكنها عندما كانت تحاول أن تقول له هذه الكلمات المجامِلة كان دائماً يعارض كلامها أو يقلل من شأنه ، حتى أن عبارتها تصبح بلا معنى . فمثلاً : إذا أثنت عليه قائلة شيئاً ما مثل " لقد أعجبتنى طريقة كلامك مع ولدنا (روبى) البارحة " فسيقوم هو بتفريغ كلامها من مضمونه بأن ينتقد ذاته قائلا : " نعم ، علىَّ أن أفعل ذلك على الدوام فأنا قلما أقضى وقتاً معه " فسماعه لأى نوع من أنواع المديح لذاته هو شىء غريب على ذاته ولا يوافق الصورة التى كونها عن نفسه . وكانت صورته السلبية الذاتية التى يحملها فى نفسه من القوة بحيث إننى اضطررت إلى أن أدربه على أن يتجاوب بطريقة آلية مع مجاملات زوجته بأن يقول لها " شكراً " ، ثم يصمت .

وكان هناك شخص آخر ، يتعالج لدىَّ . اتخذت مقاومته شكلاً آخر . فهو لم يستطع أن يفهم التعليمات الخاصة بالتمرين . إذ إنه قال لى بعد انقضاء الجلسة الأولى التى كانت مخصصة لشرح التمرين " د. هندريكس . أنا لا أفهم ما يفترض بى أن أفعله " . وعندما

قمت بإعادة شرح التعليمات له بصورة واضحة ، لأننى كنت أعلم أن عدم قدرته تلك على الفهم ما هى إلا تمويه يغطى على عدم قدرته على المطالبة بأشياء أكثر إمتاعاً . ولكى أساعده على تجاوز هذا الحاجز العاطفى بينت له أن طلبه من زوجته أن تلبى له بعض الاحتياجات لن يصب فقط فى مصلحته ، وإنما سوف يساعد زوجته نفسها على أن تصبح إنساناً محباً ، وهو الأمر الذى اتضح أنه صحيح . وهكذا تقبل الأمر عندما وجد أنه ليس مرتبطاً بذاته بالدرجة الأولى وبدأ يتفهم التعليمات . وسرعان ما استطاع أن يتهادن مع ذلك الوحش الرابض فى أعماقه الذى ما انفك يرسخ فى ذهنه أنه لا يستحق هذا الحب . وعلى الفور كتب ستة وعشرين بندا يحب أن تنفذها زوجته من أجله .

وعادة ما يعانى الانعزاليون أيضاً من عدم قدرتهم على تنفيذ هذا التمرين ، حيث تكون لديهم رغبة صادقة فى التعاون إلا أنهم يعجزون عن التفكير فى أى أمر يستطيع أزواجهم أن يقدموه لهم . إن ما يفعلونه هو أنهم يتخفون وراء حاجز نفسى أقاموه عندما كانوا أطفالاً لكى يحموا أنفسهم من التأثر الزائد بذويهم . ولقد توصلوا منذ صغرهم إلى حقيقة أن السبيل الوحيد للحفاظ على استقلاليتهم هو أن يحتفظ ذووهم بآرائهم لأنفسهم . فعندما يحرمون ذويهم من إبداء هذه الآراء فسوف يقل مدى تدخلهم فى حياتهم الشخصية . وبعد مرور فترة يتفاقم هذا السلوك الكامن لدى هؤلاء الانعزاليين ، فيبدأون فى إخفاء مشاعرهم حتى عن أنفسهم . فهذا الجهل بمشاعرهم يجعلهم أكثر أمنا .

وكما ذكرت سابقاً ، فعادة ما يختار الانعزاليون شركاء حياتهم من الأشخاص الاندماجيين ، ويكون هذا الاختيار بشكل غير واع ، وبهذه الطريقة يستأنفون ذلك الصراع الذى استنزفهم عندما كانوا أطفالاً ،

فهم لا يهدفون إلى إعادة الماضى البغيض ، ولا هم يعانون إدماناً عصبياً للألم ، وإنما يهدف تصرفهم غير الواعى هذا إلى إشباع حاجات إنسانية داخلية . وعند تطبيق هذا التمرين على زوجين أحدهما انعزالى والآخر اندماجى فإنه يُتَوَقَّع حدوث نتيجة مزدوجة . فالطرف الانعزالى سوف يتكبد الكثير من الألم والعناء قبل أن يفى بمطلب أو مطلبين من تلك المطالب التى يرغب شريك حياته أن يحققها له ، بينما سوف يندفع الطرف الاندماجى معدداً قائمة طويلة من المطالب . وأى مراقب عادى سوف يرى أن ذلك الانعزالى هو شخص عصامى قليل الاحتياجات ، بينما ذلك الاندماجى ما هو إلا شخص ذو احتياجات مبالغ فيها . ولكن الحقيقة هى أن كلا الطرفين لهما نفس الاحتياجات للحب والرعاية . وكل ما فى الأمر أن أحدهما أكثر تواصلاً مع أحاسيسه ، تلك ، من الآخر .

ومهما كانت درجة مقاومة الإنسان لهذا التمرين فإن نصيحتى له لا تتغير : " واصل تنفيذ التمرين كما وُصِفَ لك ، حتى لو سبب لك الانزعاج ، نفذه بصورة أكثر قوة من ذى قبل ، وفى النهاية سوف يتلاشى قلقك " . فمن خلال تكرار هذا التمرين لفترة زمنية طويلة سوف يبدأ المخ فى التأقلم مع هذه الحقيقة الجديدة . والإنسان الذى يكون تقديره لذاته متدنيا سوف يبدأ فى اكتساب خصال شخصية إيجابية ، وسوف يكتشف الشخص الانعزالى أن إعلان رغباته الخفية لن يهدد استقلاليته على الإطلاق . وسوف يبدأ الخوف من تجربة الإحساس الجديد فى التلاشى وتحل محله مشاعر الاستمتاع بهذا الجديد ، ويبدأ الإنسان فى الشعور بالأمان وبالتواصل مع الحياة ، وبالتالى سوف يتحول تمرين السلوكيات الهادفة للعناية بالآخرين إلى وسيلة مريحة ومأمونة للنمو العاطفى .

التبصر بأسباب المشكلة الزوجية والتغير السلوكى

ومن خلال هذا التمرين وغيره من التمرينات الكثيرة الأخرى التى سوف نتعرض لها فى الفصول التالية ، وصلت إلى اقتناع بأن التبصر بأسباب المشكلة الزوجية والتغير السلوكى هما حليفان قويان . فلا يكفى أن يدرك أى رجل وأى امرأة الدوافع غير الواعية وراء الزواج ، فالتبصر بالمشكلة وحده لا يكفى لمداواة جراح الطفولة . وكذلك لا يكفى أيضاً إجراء تغيرات سلوكية فى العلاقة الزوجية بدون فهم للأسباب الكامنة وراء هذه السلوكيات . ومن خلال خبرتى أستطيع أن أقول إن أنجح صور العلاج هى التى تجمع بين الاثنين . فكلما عرفت أكثر عن دوافعك غير الواعية ثم قمت بتحويل هذه المدركات إلى سلوكيات نافعة ، استطعت أن تصنع من علاقتك الزوجية علاقة واعية ومثمرة .

٩

تعميق معرفتك بذاتك وبشريك حياتك

" سوف تعلم الحقيقة ، ولسوف تجعلك الحقيقة حراً " .

ـ قول مأثور

على الرغم من أننا جميعاً نتفق على أن لشركاء حياتنا رؤاهم ووجهات نظرهم الخاصة ، إلا أننا ، على المستوى العاطفي ، لا نتقبل هذه الحقيقة البسيطة بهذه السهولة . فكل منا يعتقد بأن نظرته للعالم هي النظرة الصحيحة الوحيدة . فعندما يختلف شركاء حياتنا معنا فدائماً ما نحب أن نظن أنهم مخطئون ، أو أن وجهة نظرهم مشوهة ودائماً ما نتساءل مستنكرين هل يمكن أن تكون هناك وجهات نظر خاطئة أكثر من ذلك ؟

فبعض الناس يكونون متعصبين لوجهات نظرهم الشخصية . وقد كانت هناك حالة لرجل يعالج لديّ ينطبق عليه هذا الوصف تمام الانطباق ، يدعى " جين " كان " جين " هذا يعمل مديراً لإحدى المؤسسات الناجحة ، وكان يتمتع بالذكاء ، وبقدرته على السيطرة

على من حوله بإمكاناته العقلية . وكان قد استطاع السيطرة التامة على زوجته ، والتى هى سيدة طيبة القلب دمثة الخلق تدعى " جودى " ، حيث كانت دائماً تجلس بجواره خافضة ذقنها وحانية كتفيها كما لو كانت طفلاً مؤدباً

كان من الأهداف التى كنت أرمى إليها فى جلساتى الأولى معهما هى أن أدفع " جودى " لأن تتشجع وتعبر عن رأيها ، بصراحة ، فى وجود زوجها المستبد (وهذه العملية تسميها كتب علم النفس تحقيق التوازن العلاجى) إلا أنها كلما تفوهت ببضع كلمات كان زوجها يقاطعها وينتقدها بقوله : " هذا كذب ! هذا بالقطع ، ليس صحيحاً " . ثم كان ينبرى مدافعاً عن كلامه ، بعبارات ثابتة لا تتغير وهى " هذا ليس مجرد رأى ، بل هو الحقيقة بحذافيرها يا د. هندريكس " . وقد كنت أجده واثقاً من أن رأيه فقط هو الرأى السديد ، وأنه فقط من يمتلك الحقيقة المطلقة

وكان من غير المجدى أن أحاول إقناعه بمحدودية تفكيره هذا ، فقد كان يحول المناقشة إلى استجواب جنائى يربحه هو دون شك إلا أننى فى بداية جلستنا الثامنة قد جاءتنى فكرة مبتكرة . فقد كانت " جودى " أبدت رأياً معيناً عن لقاء حدث فى الأيام الأخيرة بين " جين " ووالده . وعلى ما يبدو فإنها قد ذهبت هى و " جين " وحماها لتناول العشاء معا . وخلال هذا العشاء ذكر الوالد شيئاً عن " جين " سبب له جرحاً لكبريائه . وكان من رأى " جودى " أن الوالد كان ينتقد ابنه نقد بناء ، بينما كان " جين " يرى أن والده كان يتصرف بغلظة وكراهية . ورد " جين " على رأى زوجته قائلاً : " مخطئة أنت كالعادة يا " جودى " ، كيف يمكنك أن تكونى بهذا العمى ؟ "

هنا قاطعت حديثهما ، وطلبت منهما أن ينحيا اختلافهما فى الرأى جانباً وأن يستمعا إلى موسيقى كلاسيكية أدرتها فى مكتبى لعشر دقائق ، وسألتهما أن ينتبها إلى أى صور يمكن أن تطرأ على ذهنيهما فى هذه الفترة . أصابتهما بعض الدهشة من طلبى هذا ، واستشعرت نفاد صبر لدى " جين " . فقد كان يفكر متسائلاً : كيف يمكن للاستماع إلى الموسيقى أن يساعدهما على حل مشاكلهما ؟ ولكن لأن " جين " لديه من الثقة بى ما يجعله يسمح لى بإدارة الجلسات العلاجية ، فقد أدرك أن هناك سبباً قوياً وراء طلبى الغريب هذا .

وجلسنا نحن الثلاثة نستمع إلى الموسيقى . ثم أوقفت الشريط بعد المقطع الثانى من المقطوعة ، وأنا أدرك تماماً أننى أسير فى وسط حقل من الألغام ، وسألت " جين " و " جودى " عن رأيهما فى الموسيقى .

وكان " جين " هو أول من تكلم قائلاً : " يا لها من مقطوعة جميلة لقد أطربتنى للغاية ، وأعجبنى ذلك الجزء الذى عزفت فيه الكمان فى المقطع الأول " ، وأخذ يهمهم بلحن المقطوعة ، ودهشت لقدرته على الهمهمة باللحن بشكل صحيح . ويبدو أنه كان من ضمن ميزاته الكثيرة امتلاكه لأذن موسيقية . وأكمل قائلاً : " إنها نغمة جميلة . إن الصورة التى تمثلت فى ذهنى كانت ، لسبب ما ، هى صورة المحيط . لقد كان هناك شىء فى هذه الموسيقى ذكرنى بسوناتا " ديبوسى " . وعلى الرغم من أن مؤلف هذه المقطوعة لا ينتمى إلى المدرسة الانطباعية إلا أن موسيقاه مؤثرة حقاً . لابد أن ذلك يعود إلى أصوله الفرنسية "

ثم انتقلت إلى " جودى " وسألتها عن رأيها .

فقالت بصوت منخفض للغاية اضطرنى أن أميل ناحيتها كى أسمعها " إنه ممتع ، ولكن أحسست بإحساس مختلف تجاه هذه الموسيقى " ثم غاصت فى مقعدها الجلدى مبدية عدم رغبتها فى

الكلام أكثر من ذلك ، إذ كيف يمكنها أن تجد جواباً يتناسب مع كلام زوجها القيم الموزون ؟

إلا أننى ألححت عليها قائلاً : " أخبرينى برأيك يا " جودى " ، أريد أن أعرف فيم كنت تفكرين أنت أيضاً "

قالت بعد أن تنحنحت : " حسناً ، لقد بدت لى تلك الموسيقى صاخبة . خاصة فى ذلك الجزء الذى عزف فيه البيانو . فالضربات الكثيرة على الأوتار جعلت صورة لعاصفة وغيوم ورياح وسماء مظلمة تتبادر إلى ذهنى "

سألها " جين " بنبرة متعالية " عزيزتى ، ما الذى صور لك الأمر بهذه السوداوية ؟ ، لقد كدت أنام وأنا أستمع إليها ، لقد كانت هادئة ومريحة . استمعى إليها بانتباه أكثر وسوف تدركين ما أتحدث عنه . إنها واحدة من أكثر المقطوعات إطراباً على الإطلاق . ألا تتفق معى فى ذلك يا د. هندريكس ؟ " (فهو ككثير غيره من الناس يحاول جاهداً إقناع معالجه بوجهة نظره) .

جاوبته قائلاً " نعم يا " جين " ، لقد لمست وداعة فى هذه الموسيقى ووجدت فيها طابعاً رومانسياً أشعرنى بالاسترخاء فى لحظات معينة " . ثم تحولت إلى " جودى " وقلت لها " ولكننى أيضا أتفق معك يا " جودى " فى أن هناك أجزاء فى هذه المقطوعة كانت تتميز بالألم والدراما أعتقد أننى أتفق مع كليكما " وهنا بدأ " جين " يطرق بأصابعه على مسند المقعد .

فقلت لهما " لدىَّ فكرة ، لماذا لا تستمعان مجدداً لذلك ؟ ولكن ، فى هذه المرة ، أريد أن يبحث كل منكما عما رآه الأخر فى هذه المقطوعة . فأريد منك يا " جين " أن تفتش فى هذه المقطوعة عن تلك اللحظات الدرامية ، وأنت يا " جودى " أريد منك أن تجدى تلك اللمسات الشعرية الوادعة "

ثم أدرت الشريط مرة أخرى وأخذا يستمعان إليها للمرة الثانية ثم طلبت رأيهما للمرة الثانية ، ولكن فى هذه المرة لاحظ كل منهما بعض الخصائص فى هذه المقطوعة لأول مرة . وأبدى " جين " ملاحظة مهمة ؛ فقال إنه فى المرة الأولى كان تركيزه ينصب ، غريزياً ، على عزف آلة الكمان ، ولكن عندما أجبر نفسه على ملاحظة عزف البيانو فإنه استطاع أن يتفهم رد فعل " جودى " المختلف ، حيث قال " هناك الكثير من التوتر فى هذه الموسيقى خاصة فى التعاقبات النغمية على البيانو فى المقطع الثانى . إنه جزء رائع من المقطوعة غفلت عنه فى المرة الأولى ، وأعتقد أننى أتفهم الآن السبب فى أن شخصاً آخر قد يرى أنها موسيقى عاصفة " . وكذلك " جودى " استطاعت أن تتفهم انطباع " جين " الأولى ، فلم تبدُ لها المقطوعة بهذا القدر من الصخب فى المرة الثانية فقد قالت " لقد كانت هناك بالفعل أجزاء هادئة ولطيفة . فى الواقع لقد كان المقطع الأول بأكمله هادئاً ووادعاً "

عندما استمع كل منهما إلى الموسيقى من خلال وجهة نظر الآخر وجدا أن هذه المقطوعة الموسيقية أكثر ثراء مما كانا يعتقدان . فقد كانت هناك أجزاء هادئة وأخرى درامية ، لقد كانت هذه المقطوعة معقدة ومتعددة الأوجه .

وتساءل " جين " متعجباً " ما الذى قد يحدث إذا سألنا عازفى هذه المقطوعة عن انطباعاتهم عنها ، وإذا سألنا أحد المؤرخين الموسيقيين أيضاً ؟ أنا أراهن علىٍ أننا سنحظى برؤى كثيرة عن هذه المقطوعة . وسوف تكتسب عمقاً أكبر "

كنت سعيداً ـ أيما سعادة ـ بما آلت إليه تلك المناقشة ، فقد راهنت فربحت قلت لـ " جين " " إن هذا بالضبط ما كنت آمل الوصول إليه . هذا هو الهدف الأساسى من وراء هذا التمرين . فإذا

نظر كل منكما إلى كل شيء بهذه النظرة المنفتحة فسوف تدركان شيئين مهمين أولاً ، أن كلا منكما له وجهة نظره مهمة . ثانيا أن الحقيقة هي شيء أكبر وأكثر تعقيداً مما يظن أى منكما فكل ما تستطيعان فعله هو أن تُكوّنا انطباعات عن العالم ، وأن تحاولا رؤية الحقيقة عن قرب ولكن الشيء المؤكد هو أنكما إذا احترم كل منكما وجهة نظر شريكه واعتبرها وسيلة لإثراء الحقيقة فسوف تكون لديكما صورة أوضح وأكثر دقة عنها "

ومن خلال هذه الروح التكاملية الجديدة طلبت منهما أن يناقشا موضوع جدال " جين " مع والده مرة أخرى وبدا " جين " متقبلاً لفكرة وجود نية حسنة وراء انتقاد والده له . ولعله تصور نية والده الحسنة هذه تماماً كما تصور عزف البيانو في المقطوعة الموسيقية وبالمثل بدأت " جودى " تدرك الحجم الحقيقى لتوتر العلاقة بين الأب والابن . وعندما استدعت فى ذهنها تلك المحادثة فى ضوء تاريخ " جين " مع والده فإنها استطاعت أن تتفهم انزعاج زوجها من تلك الأمور التى بدت لها عادية وحسنة النوايا وفجأة تحولت رؤيتها لهذا الموضوع من منظور أحادى إلى آخر ثنائى

المصادر الخفية للمعرفة

عندما تتقبل حقيقة محدودية نظرتك إلى الأمور ويزداد اقتناعك بصحة نظرة شريك حياتك لها فسوف تجد عالما كاملا وجديدا ينفتح أمامك فبدلا من أن تنظر إلى آراء شريك حياتك على أنها مصدر للصراع ، فسوف تبدأ فى النظر إليها على أنها مصدر لمعرفة من نوع جديد " ما الذى تراه ولا أراه أنا ؟ " : " ما الذى علمته ولم أعلمه أنا ؟ " فالزواج يمنحك فرصة مستمرة لكى تعلم أكثر عن حقيقتك

وعن حقيقة شخص آخر ، هو شريك حياتك . فكل تعامل لك مع شريك حياتك ينطوى على ذرة من الحقيقة وقليل من نفاذ البصيرة ونظرة على ذاتك الخفية وعلى كمالها . وكلما ازداد مقدار معرفتك استطعت إيجاد علاقة حب حقيقية تستند إلى حقيقتك وحقيقة شريك حياتك ، لا على وهم رومانسى فارغ .

كنا قد ناقشنا فى الفصل السادس عدداً من الأمور التى تحتاج لأن تزيد من معرفتك لها . إذ عليك أن تكون أكثر وعياً بأهدافك الخفية التى تهدف إلى تحقيقها من خلال الزواج ، وكذلك بخصال ذاتك المنكرة ، وبالعالم الداخلى لشريك حياتك وبإمكانية علاج علاقتك الزوجية . وكما قد تلاحظ ـ من خلال تلك النظرة الموجزة على علاقة " جين " و " جودى " ـ فإن اكتساب هذه المعرفة يتوقف على مدى رغبتك فى الإحساس بقيمة آراء شريك حياتك ومدى تعلمك منها . ومتى امتلك كل منكما الرغبة فى توسيع رؤاكما للعالم فسوف تصبح تفاصيل حياتكما اليومية منجماً لتحصيل هذه المعرفة .

وأحد أهم التصرفات التى يمكنك من خلالها أن تنقب عن هذه المعرفة المخبوءة هو توجيه النقد المنطوق وغير المنطوق لشريك حياتك ؛ كأن تقول له " إنك لم تلتزم يوماً بميعاد عودتك إلى البيت " أو " إننى لا أستطيع الاعتماد عليك مطلقاً " أو " لماذا لا تجرب أن تفكر فىّ ، على سبيل التغيير ؟ " أو " إنك شخص أنانى " . وعندما تطلق هذه الأوصاف على شريك حياتك فإنك ـ من وجهة نظرك ـ تكون واثقاً تماماً من صحتها . ولكن الواقع أن هذه الأوصاف تكون عادة منطبقة على بعض الأجزاء من ذاتك أنت .

ولنلق نظرة على هذا المثال المستقى من مجموعة من الأزواج والزوجات لكى ندرك قدر المعرفة التى نستطيع استقاءها من بادرة عاطفية واحدة . لنفترض أن إحدى السيدات تنتقد زوجها لكونه غير

منظم ، بأن تقول له " إنك دائماً غير منظم ، لا أستطيع الاعتماد عليك مطلقاً " . وعندما يطلب منها زوجها أن تذكر أمثلة لسلوكه غير المنظم فإنها ترد هي بحسم " إنك دائماً ما تفشل فشلاً ذريعاً في تنظيم إجازاتنا . فدائماً ما تنسى الأمور الأساسية عندما نذهب للتنزه ، وكذلك تنسى على الدوام أعياد ميلاد أبنائنا ، ودائماً ما تُحدِث الكثير من الفوضى في المطبخ عندما تقوم بالطهي " . والمعتاد أن يكون رد الفعل التلقائي من الزوج تجاه هذه الكومة من الاتهامات هو الإنكار التام الذى يليه هجوم انتقادى مضاد ؛ كأن يقول : " هذا ليس صحيحاً . إنك تبالغين . إنك أكثر إهمالاً منى "

والآن كيف يمكن لهذا الجدال المحتدم أن يتحول إلى معرفة ذات نفع ؟ في البداية قد يدرك الزوج بعض الأشياء عن نفسه إذا ما افترض أن انتقادات زوجته له تحوى بعض الحقيقة ؛ فمعظم الأزواج يمتلكون قدرة كبيرة على تحديد مواطن الضعف لدى شركاء حياتهم . ولكن ، لسوء الحظ ، يلجأ معظمهم إلى صياغة هذه المعلومات القيمة في شكل اتهامات تؤدى إلى إثارة دفاعات الطرف الآخر على الفور . وإذا استطاع هذا الرجل أن يتجاوز رد فعله الدفاعى ، هذا ، فسوف يستطيع أن يدرك ، بالفعل ، أن هناك بعض الأمور التى كان يتصرف إزاءها بإهمال وعدم نظام ، وأن ذلك الألم الذى يجده نتيجة لهذه الانتقادات إنما هو نابع من زوجته بالدقة . وإذا ما سلم بصحة ملاحظات زوجته فسوف يصبح أكثر وعياً ببعض الخصال الأساسية لذاته المنكرة . وهذا سوف يلغى حاجته لأن يسقط هذه الخصال على زوجته ، وكذلك سوف يوفر له المعلومات التى يحتاجها لكى ينضج ويتغير إلى الأحسن .

وهذه الملاحظة حول تلك المعرفة الخفية المتضمنة في النقد الموجه إليك يمكن أن يعبر عنها كمبادئ عامة ، على النحو التالى :

المبدأ الأول : جُل ما يوجهه لك شريك حياتك من انتقادات به بعض الحقيقة .

ما الذى قد يتعلمه الزوجان أيضاً من ذلك التغير السالف ذكره ؟ إذا كانت تلك السيدة تتمتع بتفتح الذهن فقد تستطيع أن تحوز بعض المعرفة المهمة عن جراح مرحلة طفولتها . ويمكنها أن تحقق ذلك من خلال اتباع بعض الإجراءات البسيطة ؛ ففى البداية يمكنها أن تكتب انتقاداتها لزوجها على ورقة ، كأن تكتب له على سبيل المثال " إنك إنسان غير منظم ! " وبعد ذلك تقوم بالإجابة عن الأسئلة التالية

كيف يكون شعورى عندما يتصرف زوجى بهذا الشكل ؟
ما هى الأفكار التى تتملكنى عندما يتصرف زوجى بهذا الشكل ؟
ما هى الأحاسيس العميقة التى تكمن خلف هذه الأفكار والمشاعر ؟
هل حدث يوماً أن راودتنى هذه الأفكار والمشاعر فى صغرى ؟

ومن خلال الخوض فى هذه العملية التحليلية البسيطة تستطيع أن تقرر إذا ما كان سلوك زوجها قد استرجع أى ذكريات قوية من مرحلة الطفولة . دعنا نفترض أن هذه العملية ستساعد السيدة على أن تكتشف أن والديها كانا غير منظمين ، ولم يكن لديهما إلا القليل من الوقت والطاقة لكى يلبيا احتياجاتهما . فليس من الغريب أن تغمرها ذات المخاوف التى كانت تراودها فى صغرها عندما يتصرف زوجها تصرفا مشابها لتصرفات والديها . ولذلك ، فانتقاداتها الكثيرة لزوجها ما هى فى الحقيقة إلا صرخة يائسة من طفولتها " لماذا لا يهتم بى أحد ؟ "

وهذا يقودنا إلى المبدأ العام الثانى

المبدأ الثانى : جزء كبير من انتقاداتك العاطفية المتكررة لشريك حياتك هى صور مموهة لحاجاتك الشخصية غير المشبعة .

هناك معلومة أخرى يمكن أن تستقى من هذه الانتقادات ، إلا أنها تتطلب عادة الكثير من التفتيش فى الذات . فمن الممكن أن يكون نقد الزوجة لزوجها هو تعبير صحيح عن ذاتها . بعبارة أخرى : إنها فى نفس الوقت الذى تنتقد فيه زوجها لكونه إنساناً غير منظم فإنها تكون على نفس القدر من الإهمال . ولكى تعرف ما إذا كان هذا صحيحاً فإنها يمكنها أن تطرح على نفسها سؤالا عاما وهو " إلى أى حد ينطبق انتقادى لزوجى علىَّ أيضاً ؟ " فقد تضع فى اعتبارها أن الطريقة التى تكون بها غير منظمة تختلف عن طريقة زوجها . فقد تكون هى منظمة فى المطبخ ، وقد تكون بارعة فى التخطيط للإجازات - وهى الأمور التى يجد الزوج فيها صعوبة - ولكنها قد تجد صعوبة فى تحديد أولويات مهامها فى العمل ، أو فى إدارة ميزانية البيت . ومن خلال هذه الرؤية الجديدة سوف تستطيع أن تحدد ما إذا كانت تحاول طرد بعض الأجزاء السلبية المنكرة من ذاتها من خلال إخراجها وإسقاطها على زوجها ، ومن ثم انتقادها له . وإذا ما اكتشفت هذه الحقيقة فسوف تتوافر لديها المعلومات التى سوف تمكنها من الفصل بين خصالها السلبية وخصال زوجها ، كأن تقول فى نفسها " إننى مهملة بهذا الشكل ، بينما زوجى مهمل بذاك الشكل " . وباستخدام المصطلحات السيكولوجية سوف توصف بأنها " تسحب " و " تستعيد " إسقاطاتها التى كانت قد أسقطتها على زوجها .

وهو ما يقودنا إلى ملاحظة ثالثة تتعلق بتوجيه الانتقادات

المبدأ الثالث : بعض من انتقاداتك العاطفية المستمرة لشريك حياتك قد تكون وصفاً دقيقاً لجزء من ذاتك المنكرة .

عادة عندما لا يكون ذلك الانتقاد المتكرر معبراً عن جزء من ذاتك المنكرة فإنك تعبر حينها عن أحد الملامح غير الواعية الأخرى وهى الذات المفقودة . فإذا تمعنت هذه السيدة فى سلوكها ووجدت نفسها منظمة تماماً فى كل أوجه حياتها فقد يكون انتقادها لزوجها ما هو إلا أمنية غير واعية لديها لأن تكون أقل نظاماً وأكثر استرخاءٍ ومرونة وعفوية . فعندما تنتقد زوجها لسلوكه غير الملتزم بالنظام فإنها تكون ، فى الواقع ، تحسده على حريته تلك . وعندما ينتقد أحد الزوجين الآخر لكونه أكثر مرحاً أو أكثر إخلاصاً للعمل فهو عادة يشير إلى مناطق مكبوتة فى ذاته . وهكذا يتبقى لدينا المبدأ الرابع والأخير :

المبدأ الرابع : إن النظر إلى الانتقادات التى توجهها إلى شريك حياتك سيساعدك على التعرف على ذاتك المفقودة .

فى الفصل التالى سأورد تمريناً يدعى " تمرين التمدد " والذى من خلاله سوف أشرح لك كيف يمكنك أن تأخذ تلك المعرفة التى اكتسبتها من خلال الانتقادات المتبادلة بينك وبين شريك حياتك وتحولها إلى عملية فعالة تؤدى بك إلى النضج .

تفهم شريك حياتك

يتضح هنا أن تحليلك لانتقاداتك لشريك حياتك ليس إلا وسيلة فعالة لاكتساب معرفة عن ذاتك . إذن فكيف لك أن تزيد من معرفتك بالعالم الداخلى لشريك حياتك ؟ والإجابة هى : عن طريق تحسين قنوات الاتصال بينكما . فعلى مدار علاقتكما قد أطلعك شريك حياتك آلاف المرات على أفكاره ومشاعره وأمانيه ، إلا أن أقل القليل منها هو

الذى قد علق بذهنك . ولكى تعمق من فهمك لطبيعة شريك حياتك ، فسوف تحتاج لأن تدرب نفسك على التواصل معه بشكل أكثر فعالية .

ولتحقيق ذلك يكون من المفيد أن تتعرف على علم الدلالات اللفظية . فحتى إن كنت أنت وشريك حياتك تتكلمان نفس اللغة ، فإن كلا منكما بداخله عالماً خاصاً من الدلالات اللفظية فنشأتكما فى أسرتين مختلفتين لهما خبرتان حياتيتان مختلفتان قد أكسب كلاً منكما ثروة معجمية خاصة به . وكمثال بسيط على ذلك : دعنا نلاحظ ما تعنيه هذه الجملة البسيطة " دعنا نلعب التنس " فى أسرتين مختلفتين . ففى العائلة (أ) تعنى هذه الجملة ما يلى : " دعنا نأخذ أى مضربين قديمين من تلك المضارب الملقاة ونذهب إلى الحديقة العامة ونأخذ فى ضرب الكرة تجاه بعضنا البعض حتى يكتفى أحدنا ، وليس من المهم أن نلتزم بالقواعد فالتدريب هو ما يعنينا فى اللعبة " . فى حين أن ذات الجملة قد تعنى شيئاً آخر لدى العائلة (ب) وهو : " دعنا نحجز صالة مغطاة فى النادى ، ونأخذ مضربينا اللذين يساوى الواحد منهما مائة دولار ، وأن نلعب مباراة تنافسية ساخنة حتى يفوز أى منا " . وهكذا فإن " مارك " الذى نشأ فى العائلة (أ) سوف يصطدم بالعدائية والتصميم اللذين تضفيهما على المباراة " سوزان " التى نشأت فى العائلة (ب) .

وفى مثال أقل بساطة سوف تختلف أفكار كل من " مارك " و " سوزان " تجاه عبارة : " دعنا نتحدث عن هذا الأمر " فلنفترض مثلا أنه فى عائلة " سوزان " تعنى هذه العبارة التالى " أن يجتمع كل أفراد الأسرة من البالغين حول طاولة ، وأن يشرعوا بهدوء وعقلانية فى النقاش حول وجهات نظرهم المختلفة حتى يخرجوا بخطة متفق عليها " . بينما تعنى هذه العبارة لدى عائلة " مارك "

التالى : " هذا هو الموضوع الذى سوف نناقشه باختصار ثم سوف ننحيه جانباً إلى أن نرى ما ستصير إليه الأمور " . وهذا المنهج الذى تنتهجه عائلة " مارك " هو المنهج الأكثر شيوعاً والذى يقوم على فلسفة ترك المشاكل المستعصية لكى تحل نفسها بنفسها بمرور الوقت : ولهذا فعندما تقترح " سوزان " على " مارك " أن يتحدثا عن " حصول ابنهما على درجات متدنية فى المدرسة " ، ثم ينطق هو بعبارات قليلة ثم يحول قناة التلفاز فلابد أنها سوف تشتاط غضباً . وبالمثل سوف يذهل " مارك " عندما تندفع " سوزان " إلى الخارج مغلقة الباب وراءها بعنف ولا تعود لعدة ساعات ، وسوف يستفسر منها عن الخطأ الذى ارتكبه إن الخطأ هنا هو أنه اعتقد أنه هو وزوجته يتحدثان اللغة ذاتها .

الإنكار

خلافاً لمشكلة اللغة تلك فإن هناك عقبات أخرى تعوق التواصل بين الزوجين . ولعل أكثر هذه الآليات شيوعاً هو الإنكار ، أى أن ترفض بكل بساطة تصديق ما يقوله شريك حياتك . ويحضرنى هنا مثال قريب ، يتمثل فى حالة " جوزيف " و " أميرة " ، وكانا قد حضرا إلى ورش العمل التى كنت أقيمها فى نهاية الأسبوع . " جوزيف " صحفى فى الأربعين من عمره ، بينما " أميرة " ممثلة تليفزيونية فى الخامسة والعشرين من عمرها . وكلاهما شخصان جذابان وبارعان فى عمليهما . وفى إحدى أمسيات يوم السبت وبينما هما فى منتصف ورشة العمل إذ بدأ خلافهما فى الظهور . خلال الفترة المعدة للنقاش بدأ " جوزيف " الكلام متحدثاً عن رغبته المستميتة فى تأسيس أسرة ، وقال : " سوف أصبح فى سن يؤهلنى

لأن أكون جدًا قبل أن أكون أباً " . إلا أن " أميرة " كانت تفضل التمثيل . فقد كانت حياتها المهنية بادئة فى الازدهار ولم تكن ترغب فى الانشغال بتربية طفل قبل أن تصل إلى الثلاثين من عمرها . وقد احتجت على ذلك بأنها أخبرت " جوزيف " قبل زواجهما بأنها لا ترغب فى الإنجاب قبل انقضاء فترة مناسبة . وقالت : " لقد كنت فى غاية الوضوح بهذا الصدد ، ولقد ظللت أقول له هذا مرارا وتكرارا . ولكنه كان يصم أذنيه ، وأظن أنه كان يجدر بى أن أطبع على ملابسى ، بحروف واضحة ، عبارة : أنا لست جاهزة للإنجاب بعد " . وأقر " جوزيف " بأن " أميرة " بالفعل أعلنت له رأيها بوضوح ، وأنه ظل يقنع نفسه بأنها لا تعنى ما تقول ، حيث قال " لقد كنت واثقاً بأنها كانت تمازح نفسها . فكيف يمكن أن يكون التمثيل فى مسلسل تليفزيونى طويل أكثر أهمية لديها من أن تكون أماً ؟ " فهو لكى يحصل على إشباع عاجل لحاجته فى الإنجاب قام بتغيير أولويات زوجته .

ولدى كل منا عدد من تلك " النقاط الساخنة " الخفية فى علاقاتنا الزوجية ، وهى نقاط تتعارض فيها آمالنا مع الواقع . وعندما يتصرف شركاء حياتنا بشكل يتعارض مع اهتماماتنا الذاتية فإننا تكون لدينا ترسانة كاملة من الأسلحة التى تساعدنا على البقاء فى أوهامنا . فمثلاً قد ننعتهم بنعوت سيئة ، كأن نقول " إنك شخص ناكر للجميل ، أو عديم الإحساس ، أو جلف ، أو جاهل ، أو غير متنور ... إلخ لأنك تفكر بهذه الطريقة " . ونحن نشعر بحقنا فى أن نملى ما يجب أن يشعر به بأن نقول له " أنت فى الواقع لا تشعر بهذا الشعور ، إن ما تشعر به حقاً هو ... " ، وقد نلجأ إلى تهديده بأن نقول له " إذا لم تغير رأيك فسوف ... " ، أو قد نتجاهله بأن نقول : " حسناً ، هذا شىء مثير للاهتمام ، وكما كنت أقول ... " ، أو قد

نلجأ إلى تحليل شخصياتهم كأن نقول : " إن السبب فى هذه الأفكار والأحاسيس الرافضة هو أنه منذ سنوات عديدة أقدمت أمك على كذا ... " . ومن خلال جميع هذه الاستجابات المختلفة نحاول إزالة إحساس شريك حياتنا بذاته ، واستبدالها بأوهامنا التى تخدم مصالحنا . ولسوء الحظ فقد يكون هذا هو بالضبط ما حدث لشريك حياتنا في مرحلة طفولته . فوالداه كانا قد أخبراه من خلال وسائل عديدة أن : " بعضاً من أحاسيسك فقط هى الصحيحة ، ولا يسمح لك إلا بجزء يسير من الإحاسيس والسلوكيات " . بدلاً من أن نساعد شركاء حياتنا على مداواة جراحهم العاطفية فإننا نزيد هذه الجراح عمقاً .

الحوار بين الزوجين

" الحوار بين الزوجين " هو اسم تمرين من ثلاثة أجزاء يساهم فى تأسيس علاقة زوجية واعية وذلك على النحو التالى : أولاً سوف يجعلك هذا التمرين تركز انتباهك على ما يقوله شريك حياتك بالفعل . فمعظمنا نادراً ما يستمع لما يقوله الآخرون . وفى الوقت الذى يجدر بنا فيه أن نستمع ، فإننا ، فى الواقع نحاول التجاوب مع الانطباع الذى خلفه فينا ما نسمعه . بعبارة أخرى ؛ نحن نستمع لردود أفعالنا . وعندما تكون لديك فرصة أكبر لكى تستوعب ما وراء هذه العبارات فسوف تكون أمامك فرصة لفهم ما تعنيه كلمات شريك حياتك حقاً .

ثانياً : عندما تنخرط فى حوار مع شريك حياتك وتستمع بالفعل إلى كلامه وتفتش عن معانيه ، فسوف تكتشف أنك تعيش مع شخص آخر تختلف خبرته الداخلية عن خبرتك فى الغالب . وكما قال

الفيلسوف " مارتن بوبر " في بداية القرن العشرين : " إنك ستنتقل من علاقة تجمعك بشيء جامد إلى علاقة حية تجمعك بشريك حياتك . " فمن الضرورى أن تدرك أنك تعيش مع شخص آخر ، له كيانه الخاص به ، وإنه لمن نافلة القول أن نذكر أن ذلك هو السبب الرئيسى للصراعات التى تنشب بين الأزواج .

وأخيراً يساعد الاستخدام المنتظم لتمرين " الحوار بين الزوجين " على خلق رباط عاطفى متين بينك وبين شريك حياتك ، وخاصة عندما تكونان فى صراع . وعندما يصل الحوار بينكما إلى مستوى عميق فإنه يتحول إلى تجربة روحانية .

والأجزاء الثلاثة لتمرين " الحوار بين الزوجين " تسمى " العكس " و " التوكيد " و " التعاطف " على التوالى . ولنبدأ بالخطوة الأولى : " العكس " : وهى وسيلة هادفة للتواصل يشيع استخدامها فى علاج الأزواج . فعندما يكون لدى أى منكما شىء مهم يود قوله ، فما عليه إلا أن يصيغه فى جملة قصيرة يبدأها بكلمة (أنا) . مثل جملة : " أنا لا أستمتع بطهى العشاء لك عندما لا تقدر كل الجهد الذى أبذله " . ثم يقوم الطرف الآخر بإعادة صياغة الجملة بعباراته هو ، ثم يسألك إذا ما كانت الرسالة التى فهمها صحيحة " لنر إذا ما كانت قد فهمت الأمر ، إنك تجدين صعوبة فى بذل الجهد فى طهى العشاء كل ليلة عندما لا أظهر تقديرى لكل ما تفعلين . هل فهمتها بشكل صحيح ؟ " ويتم تكرار هذه العملية حتى يفهم الزوج ما تريد قوله بالضبط .

ثم يقوم الزوج بتعميق مستوى التواصل بسؤالها عما إذا كان هناك أى شىء آخر ترغب فى إضافته للموضوع باستخدام صيغة الاستفهام " هل هناك أى شىء آخر ؟ " فتقوم هى عندئذٍ بإضافة جزء آخر للرسالة يقوم الزوج بإعادة صياغته وتأكيده . كأن تقول

الزوجة " إننى أقضى ما يقرب من ساعة فى الطهى ، وأبذل قصارى جهدى لكى أجعل منه عشاء شهياً ولذيذاً . ثم أشعر بخيبة الأمل عندما تبدأ فى الأكل بدون أى تعليق " ثم تأخذ الزوجة فى القيام بهذه العملية حتى تشعر بالرضا ، لأنها أوصلت رسالتها ، وأن الزوج قد تلقاها بدقة وخلال عملى مع الأزواج وجدت أن الجزء الذى يقول فيه أحد الطرفين " أخبرنى بالمزيد " هو واحد من مفاتيح النجاح فعندما تمتلك الشجاعة لكى تصرح بأحاسيسك وأفكارك لشريك حياتك ، فإنه سوف تتوافر لديه المعلومات اللازمة لكى يبدأ فى تفهم وجهة نظرك أما قول عبارة أو عبارتين فلا يوفر المعلومات الكافية لذلك .

وعلى الرغم من أن عملية " العكس " هذه تتخذ أسلوباً مباشراً نسبياً إلا أنها تختلف عن الطريقة التى يتواجه الزوجان من خلالها عادة ، وهو الأمر الذى يستلزم قدراً كبيراً من التدريب . وسوف أذكر لك بعض الأمثلة عن المشاكل التى يواجهها بعض الناس إزاء عملية " العكس " هذه . فالمحادثة التالية قد جرت فى إحدى ورش العمل الخاصة بالصورة الذهنية ، عندما طلبت من زوجين أن يتطوعا بأن يتحدثا أمام مجموعة عن مسألة حساسة تماماً كما يتحدثان عنها داخل المنزل . وكان الزوجان هما " جريج " و " شيلا " وهما زوجان شابان يعيشان معا منذ بضعة أشهر . وكان " جريج " هو من استهل المحادثة .

"جريج" : " شيلا ، إننى بالفعل ضقت ذرعاً بتدخينك ، وأريدك أن تكونى أكثر مراعاة لى عندما تدخنين بالقرب منى "

ولأنني لم أكن بعد قد عرَّفت " شيلا " و " جريج " بتمرين " العكس " فقد اتبعت " شيلا " غريزتها الطبيعية ، فتجاوبت معه بآلية دفاعية

" شيلا " : " لقد كنت تعلم أنني أدخن عندما طلبت منى الزواج لقد تقبلت هذه الحقيقة فى البداية . لماذا أنت دائما شديد الانتقاد لى ؟ عليك أن تقبلنى كما أنا ، مع أنك تعلم أننى أحاول الإقلاع عن التدخين "

ومستخدماً دفاعاته الآلية ، بدوره ، رد " جريج " على انتقاداتها بانتقادات أشد ضراوة . وتحولت هذه المحادثة إلى ما يشبه مباراة التنس .

" جريج " : " أنا أقر بأنك تبذلين جهداً فى خفض معدل تدخينك ، إلا أننى أجد شيئاً غريباً ، وهو أننا عندما نأتى إلى هنا حيث توجد لافتة فى غرفة الطعام مكتوب عليها " ممنوع التدخين " فإننى أجدك تطيعينها بكل سهولة ، ومع ذلك تملأ رائحة التبغ بيتنا طوال الوقت "

" شيلا " : " لأن هذا ليس بيتى . ولكننى أشعر أنه من حقى أن أدخن فى بيتى "

قالت " شيلا " هذه المقولة الأخيرة ببعض العنف وصفق قليل من الحضور فى الجلسة . وأحسست أنه حان الوقت لكى أتدخل بينهما .

"هندريكس" : " حسناً ، فلنبدأ الأمر مرة أخرى ، ولنر ما إذا كنا نستطيع أن نحوله إلى تمرين للتواصل لا للتصادم .
" جريج ، هلاَّ أعدت حديثك من البداية ؟ "

"جريج" : " إنني بالفعل سعيد لأننا نعيش معاً . لكنني عند بداية زواجنا لم أكن أدرك كم سيكون موضوع التدخين هذا صعباً عليّ "

"هندريكس" : " حسناً . الآن أريد منك أن تبسط كلامك هذا حتى يكون فهمه سهلاً "

"جريج" : " حسناً لنر ... إن تدخينك يزعجني . لم أكن أظن في البداية أنه سوف يزعجني . ولكنه الآن يزعجني بالفعل "

"هندريكس" : " عظيم . الآن يا " شيلا " أريد منك أن تعيدى صياغة كلام " جريج " وأن تحاولى عكس مشاعره وأفكاره والتعبير عنها بدون أن تنتقديه أو أن تدافعى عن نفسك . ثم أريد منك أن تسألى " جريج " إذا ما كنت قد فهمته بشكل صحيح "

"شيلا" : " أنا فى غاية الأسف لأن تدخينى يتعارض مع ...

"هندريكس" : " كلا ، أنا لا أريدك أن تعتذرى . أريدك فقط أن تعكسى لـ " جريج " ما كان يقوله ، وأن تظهرى له تفهماً وتقبلاً مشاعره .

"شيلا" : " هل يمكنه أن يعيد ما قاله ؟ "

"جريج" : " تدخينك يزعجنى . لم أكن أظن فى البداية أنه سوف يزعجنى . ولكنه الآن يزعجنى بالفعل "

"هندريكس" : " والآن حاولى أن تكررى هذا الكلام له بصيغة أكثر دفئاً "

"شيلا" : " أعتقد أن علىَّ أن أتوقف عن التدخين " !
(ضحك الجمهور) .

"هندريكس" : " خذى نفساً عميقاً وضعى فى اعتبارك أنه لا يجد راحة فى التعايش مع السلوكيات التى تقومين بها . وبدلاً من أن تأخذى هذا الأمر على محمل نقدى ضعى فى اعتبارك حسن نواياه . فسواء كانت لديك أعذارك التى تبرر سلوكك هذا أم لا ، فهو يشعر بعدم الراحة ، وأنت تهتمين لأمره . إننى أعلم أنه من الصعب القيام بذلك الأمر أمام حشد من الناس ، وأدرك تماماً مدى ما تشعرين به إزاء ذلك " .

"شيلا" : " ما الذى يمكننى فعله " .

"هندريكس" : " كلا ، لا تحاولى حل الأمر ، بل إن كل ما عليك فعله هو ان تعيدى صياغة رسالته وفحواها حتى يدرك أنك تتفهمين مشاعره "

"شيلا" : (تأخذ نفساً عميقاً) حسناً ، أظن أننى فهمت الأمر الآن . فهمت أن تدخينى يزعجك للغاية . ولم يتسن لك أن تدرك هذه الحقيقة إلا بعد الزواج . والآن أنت فى غاية الضيق من هذا الأمر . هل هذا هو ما كنت تقوله ؟ " .

"هندريكس" : " ممتاز . أستطيع أن ألاحظ الضيق الذى يعانيه " جريج " منعكساً فى صوتك . هل وقع شىء فى نفسك من هذا الكلام يا " جريج " ؟ هل فهمت هى ما كنت تقوله ؟ "

" جريج " : " نعم ، هذا هو بالضبط ما كنت أشعر به . يا له من شعور مريح ، إنها المرة الأولى التى تتكلف فيها عناء الإنصات إلىَّ "

وكما يتضح من رد فعل " جريج " فإن الإنسان يشعر برضا كبير لمجرد أن يستمع الطرف الآخر إليه ، ويفهم رسالته بالضبط كما أبلغها إياه . وهذا الأمر يعد ظاهرة نادرة فى العلاقات الزوجية . وبعد أن شرحت التمرين لكل الأزواج فى ورشة العمل تلك ، فإننى قد طلبت من كل زوجين أن يعودا إلى غرفتهما ويتمرنا على إرسال واستقبال هذه الرسائل البسيطة وعادة ما كان يعود كل زوجين بعدها إلى المجموعة ويقولان إنها كانت تجربة جديدة ومبهجة إن تمكنك من جذب اهتمام شريك حياتك بالكامل هو من أروع الأشياء على الإطلاق

التوكيد

بمجرد أن يصل الزوجان إلى مرحلة التآلف والتعود على عملية " العكس " أقوم أنا على الفور بتشجيعهما على أن يخوضا الخطوة التالية فى تمرين " الحوار بين الزوجين ، وهى " التوكيد " ، والتى فيها يتعلم الزوجان كيف يقران المنطق الضمنى لملاحظات كل منهما تجاه الآخر أى أن يقران يقول كل منهما للآخر : " إننى أتفهم ما تقوله . وأستطيع أن أدرك لماذا تفكر بهذا الشكل "

لقد كانت تجربتى الأولى ـ والتى لا يمكننيٍ أن أنساها ـ مع قوة عملية التوكيد هذه عندما كنت شاباً صغيراً . كان ذلك فى عام ١٩٦٠ كنت قد أرسلت إلى مدينة " لويسفيل " فى ولاية " كنتاكى "

لكى أكون ممرضاً فى مصحة عقلية ، حيث عملت فى قسم مرضى الفصام . فى البداية كنت قد تلقيت تدريباً قليلاً للغاية . فكل ما حصلت عليه من إرشادات هو أن قيل لى " ادلف إلى عنبر المرضى وحاول أن تفهم أى شىء " . بمرور الوقت تلقيت المزيد من الإشراف ، ولكننى فى الأسابيع الأولى كنت كمن ألقى فى عرض البحر ولم يتبق أمامه إلا أن يحاول السباحة أو أن يغرق . وكان من أوائل المرضى الذين تعاملت معهم رجل نحيل فى الخمسينات من عمره ، سوف أسميه هنا " ليونارد " . وأحد الأشياء التى أذكرها عن " ليونارد " أنه كان مدخناً شرهاً . فقد كنت دائماً أراه من خلال هالات من دخان التبغ . ولكن السبب فى أنه مازال عالقاً بذهنى حتى الآن هو أنه كان يظن نفسه رئيس الجمهورية .

عندما قابلته لأول مرة بادرته بالتحية قائلاً : " مرحباً يا " ليونارد " . أنا أدعى " هارفيل " "

رد علىَّ بهدوء وهو يسحب سيجارته " اسمى هو سيادة الرئيس وليس ليونارد "

صدمت من هذا الرد إلا أننى لم أظهر رد فعلى وقلت " أوه إننى مسرور لأننى قابلتك "

وبمرور الأيام وجدت أن اهتمامى يتزايد بحالة " ليونارد " ، والسبب الأساسى فى ذلك هو أننى انبهرت باعتقاده الذى لا يتزعزع بأنه رئيس الجمهورية . ومع هذا فلم أحاول أن أقنعه بعكس ذلك ، لأننى رأيت أن هذا لن يكون مجدياً . وكل ما فعلته هو أننى درست منطقه الداخلى . وفى النهاية بدأ " ليونارد " يطمئن إلىَّ بشكل شجعه على أن يتحدث معى عن تلك الأصوات التى يسمعها فى رأسه وعندما عرفت ما تقوله له هذه الأصوات ، ومدى وضوحها فى رأسه والذى يماثل وضوح كلماتى التى أقولها له ، بدا لى أن تصور

" ليونارد " لنفسه على أنه رئيس الجمهورية تصوراً فى غاية المنطقية . وما أعنيه هنا ليس أننى أعتقد أن " ليونارد " بالفعل هو رئيس الجمهورية ، وإنما ما أعنيه أننى أتفهم لماذا تصور " ليونارد " ذلك . إلى أن أتى اليوم الذى قررت فيه أن أنادى " ليونارد " باسم رئيس الجمهورية . لقد رأيت أن هذا الاسم يدل - من وجهة نظره - على الاحترام . فلماذا أضيف مزيداً من الصراعات إلى حياته ، فى حين أن رأسه ممتلئ عن آخره بصراعات أخرى ؟ فإذا كان يظن أنه الرئيس فله هذا . وفى ذلك اليوم ذهبت إليه وقلت له " مرحباً سيادة الرئيس " إلا أنه أذهلنى عندما قال : " لست رئيساً . أنا ليونارد " . وقفت مشدوهاً للحظة ثم قلت له : " ولكنك ظللت تخبرنى لأسابيع أنك رئيس الجمهورية ! " . قال : " نعم ، ولكن الأصوات التى فى رأسى تخبرنى الآن أنه ليس علىّ أن أكون رئيس الجمهورية "

وهكذا فقد ساهمت عملية " التوكيد " فى دفعه خطوة نحو الصحة العقلية .

الجمع بين العكس والتوكيد

فى بداية عملى مع الأزواج كنت دائماً أتوقف بعد مرحلة " العكس " . ولم أكن أطلب من الزوجين أن يؤكد كل منهما منطقه الداخلى تجاه الرسائل التى يرسلها كل منهما للآخر . ولكننى بتراكم الخبرة بدأت ألاحظ أن عملية التوكيد هذه تعد خطوة حيوية فى التمرين أتذكر المرة الأولى التى طلبت فيها من زوجين أن يجمعا بين " العكس " و " التوكيد " ، لقد كان ذلك منذ سنوات عديدة ، ولذلك ، فإننى لا أستطيع تذكر بعض التفاصيل جيداً إننى أتذكر

هذين الزوجين اللذين سوف أسميهما " ريتا " و " دوج " ، واللذين كانا فى الأربعينات من عمرهما . كانت " ريتا " معلمة ، وأعتقد أن " دوج " كان مندوباً لشركة تأمين . وكانت مشكلتهما الرئيسية أنهما كانا عاجزين عن التواصل العاطفى مع بعضهما البعض فعندما كانت " ريتا " تحاول أن تتحدث مع زوجها فى شىء مهم كان " دوج " يتجاوب معها تجاوباً ضعيفاً ، ثم ينسحب متراجعاً ، ولا يبدى أى مشاركة عاطفية . أدركتُ أن أحد أسباب انسحابه هذا هو أنه كان يشعر بأنه يبالغ فى انتقادها ، وكان يحاول أن لا يكون مصدراً دائماً لتوجيه النقد لها . وكان من خلال وجهة نظره تلك يحاول تحسين العلاقة ، إلا أنه لم يكن يدرك أن عدم تجاوبه مع " ريتا " كان يثير غضبها . ومحاولة منها لكى تجد ذلك الإحساس بالتواصل الذى تتوق إليه بشدة ، كانت " ريتا " تلجأ إلى رفع صوتها والمبالغة فى كلامها إلى أن يستجيب فى النهاية . ويمكننى أن أتخيل رد فعل " دوج " إزاء ثورات " ريتا " حيث يبدأ فى التنفس ببطء ، ويتورد وجهه محمراً . ثم يقاطع بين ذراعيه ويميل بجسمه بعيداً عنها ولكن إذا ثابرت " ريتا " على هذا الوضع فإن " دوج " كان فى النهاية يستجيب . ولكن لسوء الحظ كانت إجابته تأتى باردة وذات طابع اتهامى ولا تؤدى إلا إلى سكب المزيد من الزيت على النار .

ولكى أساعدهما على التخلص من هذا الأسلوب الحياتى المدمر ، قمت بتعليمهما تمرين " العكس " . ولقد ساعدهما هذا التمرين كثيراً حيث أبطأ هذا التمرين من السيل الكلامى الذى كانت " ريتا " تصبه على " دوج " ، وساعد أيضاً فى جعل " دوج " أكثر تواصلاً . ولكن التمرين بشكله هذا لم يحقق لى النتائج التى كنت أتوقعها منه فقنوات الاتصال بينهما تحسنت بشكل جذرى ، إلا أن التواصل بينهما بدا ضعيفاً للغاية . وبينما أنا فى حيرتى هذه فإننى أتذكر أننى

سألت " ريتا " ذات يوم " ما الذى ترغبينه بشدة ولا تجدينه عند دوج ؟ " فأجابتنى بسرعة " أريده أن يخبرنى بأن كلامى له منطق ، وأننى لست مجنونة ! " . وهنا خطر لى خاطر فى ذهنى ؛ فإن ما تريده " ريتا " لا يتمثل فى مجرد أن يستمع " دوج " إليها ، بل هى تريد أن يكتسب كلامها صحة ومصداقية . إنها تريد من زوجها أن يقول لها إن كلامها منطقى . وعندها تحولت إلى " دوج " وسألته عما إذا كان يقبل أن نضيف خطوة أخرى إلى تمرين العكس بأن يعيد صياغة كلام " ريتا " بشكل صحيح وأن يخبرها بأن كلامها بدا له منطقياً ؟ فكر " دوج " ثم قال : " ولكن ماذا إذا لم يبد كلامها لى منطقياً ؟ " أخبرته أنه ليس عليه أن يوافقها على ما تقول ، أو أن يتخلى عن وجهة نظره لكى يقر وجهة نظرها ، بل إن كل ما يتعين عليه هو أن ينحى وجهة نظره مؤقتاً وأن يبذل جهداً حثيثاً لأن يتفهم وجهة نظرها . وفكر " دوج " في الأمر ملياً ثم قال لى إنه سيحاول .

بعد ذلك قالت " ريتا " كلاماً ما ـ لم أعد أتذكر ما قالت ـ ثم قام " دوج " بإعادة صياغة كلامها مؤكداً على فهمه لما تعنيه . وبدلاً من أن تتريث هى ـ حتى أضع خطة للخطوة التالية من التمرين ـ بادرت " ريتا " وسألت " دوج " قائلة " حسناً ، هل تتفق معى يا " دوج " ؟ "

وعلى الفور لم يتوان " دوج " عن الرد بكل حسم قائلاً : " كلا ، لا أوافقك "

وواصلت " ريتا " إلحاحها : " ولكن هل يبدو كلامى منطقياً ؟ هل تعتقد أننى مجنونة ؟ "

رد " دوج " : " كلا لا أظنك مجنونة ، إلا أننى لا أوافقك "

وهنا قامت " ريتا " من مقعدها وأمسكت بساعدى " دوج " وقالت له " إذاً فأنت تجد كلامى منطقياً ؟ "

أقر " دوج " قائلاً : " عندما أنظر للأمر من خلال وجهة نظرك ، فإننى أجد كلامك منطقياً لكن كل ما فى الأمر هو أننى أنظر للأمر بشكل مختلف "

وهنا أتت " ريتا " برد فعل لن أنساه ما حييت ، فقد جثت على ركبتيها أمام " دوج " وشرعت فى البكاء ، ثم قالت " هذا هو بالضبط ما كنت أريد ان أسمعه . إننى لم أسمع هذا الكلام من قبل لا منك ولا من أى شخص آخر ! إننى لست مجنونة ! وإننى أقول كلاماً منطقياً ! "

أخيراً قام أحد ما بتأكيد صحة كلامها .

وحتى اليوم فإننى مازلت أندهش لدى العدوانية التى يدافع بها كل منا عن ذاته المنفردة . فكأن كلاً منا يقول للآخر : " إننى إذا نظرت للأمر من وجهة نظرك فسوف أفقد وجهة نظرى الخاصة . وإذا تفهمت خبرتك فسوف يتعين علىَّ أن أصحح خبرتى . وإذا كان كلامى صحيحاً فلابد أن يكون كلامك خاطئاً . لا يمكن لهذا الكون إلا أن يكون له مركز واحد ، هذا المركز لابد له أن يكون أنا " ولكن إذا استجمعت شجاعتك وتوقفت عن النظر للعالم بهذه الصورة ، وبدأت فى رؤية العالم من وجهة نظر شريك حياتك ، فثق بأن شيئاً خارقاً سوف يحدث . أولاً سوف يغمرك أنت وشريكك إحساس بالأمان ، لأنه لن يكون هناك حجر على وجهة نظر أى منكما . وستتكون لديكما القابلية ، ثانياً ، لأن تتفاهما وتتبادلا وجهات النظر بصورة صادقة . ولأن أحد الطرفين قد قرر تفهم وجهة نظر الآخر ، فسرعان ما سيجد نفس الاستعداد لدى الطرف الآخر . ولسوف يندهش كلاكما عندما يمتد بينكما جسر التواصل ، ولسوف تعيشان هذا التواصل الحقيقى للمرة الأولى .

التعاطف

" التعاطف " هو الخطوة الثالثة من خطوات " الحوار بين الزوجين " . ومن الطبيعى أن يكون هذا التعاطف هو الخطوة التى تتبع خطوة " التوكيد " . فإذا استمعت باهتمام لشريك حياتك ، وسمحت لنظرتك أن تتسع لكى تفهم معنى كلامه فسوف تكون قد تقدمت خطوة للأمام فى طريق كونك إنساناً متعاطفاً . فكأنك تقول له " عندما بدأت أرى الأمور من وجهة نظرك فإننى بدأت أتفهم حقيقة مشاعرك " . وبالنسبة لبعض الناس ، فإن تفهم طريقة تفكيرهم يكون أهم لديهم من تفهم مشاعرهم . ولكن لدى أناس آخرين ، فإن التعاطف يكون هو السبيل لمداواة جراحهم . فعندما يتفهم أحد ما عواطفهم فإنهم يبدأون فى معايشة مشاعر الحب والنضج .

وعلى الرغم من أننى لا أحب أن أقول ذلك حتى لا أُتهم بالتحيز نحو جنس معين إلا أننى يجب أن أقر بأن تقدير النساء للتعاطف يفوق تقدير الرجال له ، على الأقل فى البداية . وإذا فكرت فى هذا الأمر فإننى أجده منطقياً . ففى ثقافتنا ، وفى معظم الثقافات فى الواقع ، يسمح للنساء بحرية التعبير عن مشاعرهن أكثر مما يسمح به للرجل . وعلى الرغم من أن هذا الوضع آخذ فى التغير إلا أنه مازال هناك بعض الرجال يؤمنون إيماناً مطلقاً بأن الإفصاح عن المشاعر والعواطف هو أمر بعيد عن الرجولة ، وخاصة فى حالة المشاعر غير الجياشة أو مشاعر الخوف والضعف . ولما كنا نحن الرجال لا نرتاح لإظهار مشاعرنا أمام الآخرين فى الأساس فلا يتوقع أحد منا أن نرغب فى تعاطف شركاء حياتنا معنا حتى فى تلك اللحظات القليلة التى تظهر فيها مشاعرنا الحقيقية ، ونكون عندها فى حاجة حقيقية للتعاطف .

ولكن ، وعلى النقيض من ذلك ، يكون للنساء تجارب مخالفة .. فالمجتمع قد منحهن الفرصة لكى يحتفظن بكمية أكبر من النضج العاطفى ، حتى عندما يفشل أزواجهن فى التعاطف معهن ، أو حتى لو تجاهلوا تماماً حقيقة أن هناك مشاعر تجمعهما معاً . ومما يدل على ذلك ، تلك المقولة الشائعة على ألسنة الرجال :" لماذا لا تستطيعين أن تكونى أكثر تعقلاً ؟! "

ولكن عندما يتمكن الزوجان من تلك الخطوات الثلاث كلها ـ والتى هى " العكس " و " التوكيد " و " التعاطف " ـ فإن تلك الاختلافات النوعية تبدأ فى التلاشى . فالرجل الذى كان يكبت مشاعره فيما مضى صار يبدأ فى تقدير التعاطف حق قدره تماماً كزوجته . والسبب فى ذلك هو أن رؤية المشاعر وتقديرها لدى الطرف الآخر يجعلها أكثر ألفة بالنسبة إليه . وفى المقابل ، نجد أن المرأة التى كانت تندفع فى محاولة التعبير عن عواطفها ومحاولة دفع زوجها لأن يعترف بها ، تستطيع الآن أن تعبر عن مشاعرها هذه بشكل أكثر هدوءاً . وهذه الفكرة تنطبق بشكل ما على مشاعر الغضب كذلك . ودائماً ما تدهشنى سرعة زوال الشعور بالغضب بمجرد أن يدركه الطرف الآخر ويقره .

ولك أن تتخيل أن الارتياح الذى يمكنك من خلاله أن تتعاطف مع شريك حياتك إنما يتوقف كثيراً على الموقف . فمن السهل للغاية أن تجد فى نفسك تعاطفاً مع شريك حياتك إذا كان كل منكما له نفس الخبرات ، ونفس رد الفعل تجاه ذاك الحدث . فلنفترض مثلاً أننى وإياك مررنا بحادثة زلزال مروع ، وأننا خرجنا من هذا الزلزال سالمين بدون أى إصابات ، وارتحنا عندما وجدنا أن البيت مازال قائماً على أساساته ، ولكننا مررنا بعدة دقائق مفزعة تصورنا فيها أننا سنهلك . يقول شريكك : " لقد كنتُ فى غاية الفزع " ، فتجيب أنت على الفور : " نعم أنا أعلم هذا ، فقد كنت فزعاً أنا أيضاً " . ولأن لك

نفس الاستجابة لنفس الموقف فإن ذلك الأمر لن يحتاج إلى أى مجهود يذكر فما تشعر به أشعر به كذلك إننا كيان واحد ، إننا نفس الإنسان

والآن . دعنا نأخذ مثالاً أكثر صعوبة . لنفترض أن شريكك تعرض لحادثة الزلزال هذه بينما كنت أنت فى عمل على بعد خمسمائة ميل من مكانه . ويتمكن شريك حياتك من الاتصال بك هاتفياً ويصف لك تلك الأحداث المفجعة ثم يصرخ قائلاً " لقد كنت فى غاية الفزع ! " وعلى الرغم من أنك لم تعايش هذا الزلزال بنفسك إلا أنك لن تجد عناء فى تخيل الفزع الذى كنت ستتعرض له أنت أيضاً وعندها ستجيب شريك حياتك قائلاً بدون الكثير من التردد " أستطيع تخيل مدى فزعك "

وتبدأ المشاكل فى الظهور عندما تختلف ردود أفعال كل من الزوجين إزاء نفس الموقف فمثلاً قد يكون شريك حياتك مصاباً بعقدة الخوف من الطيران ، بينما تستطيع أنت أن تغرق فى النوم أثناء إقلاع وهبوط الطائرة . عندئذٍ ستجد صعوبة فى التعاطف مع مخاوف شريك حياتك ، لأنك لم يتسن لك من قبل أن تعايشها . وكل ما سوف تفعله هو أن تقول له " تنفس بعمق ، وفكر فى شىء آخر ، وسوف يزول شعورك بالخوف " ، وفى قرارة نفسك تتمنى بشدة لو أن مخاوفه قد زالت بالفعل ؛ فهى تبدو لك غير عقلانية

إلا أن أصعب تلك المواقف على الإطلاق تكون عندما يمتلك شريك حياتك عواطف سلبية فى غاية القوة ، وتكون أنت أيها المسكين من أطلقها كأن تتلقى اتهامات من زوجتك على غرار " إننى فى غاية الغضب لأنك سمحت لـ " جانيس " بأن تذهب إلى السينما فى حين أننى أمرتها أن تظل فى البيت وتنظف غرفتها ! إنك دائماً ما تتصرف بهذا الشكل " ، أو " لقد شعرت بالخزى الشديد

عندما شاهدتك وأنت منهمك فى الحديث مع " بات " أمام جميع أصدقائنا إنك تعلم كم يثير ذلك غيرتى " ، ويكون رد فعلك الغريزى هو أن تدافع عن نفسك ، ثم تشن هجوماً مضاداً إلا أننى أعلم أنه كلما كان الموقف متأزماً وتطلب منك مجهوداً فى معالجته ، كانت نتائجه باهرة . فإذا استطعت أن تكبح رد فعلك اللحظى ونجحت فى تطبيق خطوات " العكس والتوكيد والتعاطف " بينما أنت فى خضم المعركة ، فستكون مثالاً حياً على الزواج الواعى

ألا تجد مللاً فى حوارك مع شريك حياتك ؟

على الرغم من الفائدة العظيمة التى يجنيها الزوجان من خلال حوارهما معاً ، إلا أن ردود جميع الأزواج تكون تقريباً واحدة تجاه ذلك الحوار . فهم دائماً ما يقولون " هل يتعين علينا أن نمر بكل هذه الخطوات حتى نستطيع أن نتواصل من خلال رسائل ذات معنى ؟ " وإجابة هذا السؤال تحديداً هى " لا " . فإذا كان كل ما يسعى إليه الزوجان هو التواصل فإن عملية " العكس " فيها الكفاية أما إذا كانا يرغبان فى تجاوز " التواصل " إلى " الاتحاد " فسيتعين عليهما أن يتبعا الخطوات الثلاث لا أستطيع أن أنكر أن هذا التمرين يستغرق وقتاً كبيراً ، وكذلك يصطبغ بصبغة التصنع . وسوف تمر على الزوجين أوقات سيميلان فيها إلى الثورة على هذا النظام والعودة إلى العادات القديمة أذكر أن ابنا لأحد أصدقائى يبلغ من العمر سبعة عشر عاماً وكان لاعباً ممتازاً للعبة البيسبول . وكان من البراعة بمكان ، حيث اختير من قبل أحد النوادى المتخصصة لكى ينضم إليه قبل أن ينهى دراسته الثانوية . ولكن ما أثار فزع الفتى هو أن مدربه الجديد أراد منه أن يغير كل شىء عن طريقة قذفه وضربه

للكرة تغييراً تاماً ، وفرضت عليه سلسلة من التدريبات لتنمية عضلات معينة فى جسده وشد عضلات أخرى ، وفرض عليه كذلك أن يضرب مئات من الكرات يوميا متخذا أوضاعا لم يتعودها . ومرت عليه فترات كان بكاؤه لا يتوقف فيها ، فقد كان يشعر أنه هجر كل ما كان يعرفه عن لعبة البيسبول .

وكذلك هو الحال فى الحوار بين الزوجين ؛ يتطلب الأمر منهما أن يهجرا بعض العادات المتأصلة فيهما ، وأن يبدأ كل منهما انتهاج سبل جديدة فى التواصل مع بعضهما البعض . وفى أغلب الأوقات سوف يشعران بأنهما مرغمان على هذا الأمر . ولكن مع بداية جنى الثمار سوف تقل نسبة مقاومتهما . وفى النهاية ـ وهو الأمر الذى قد يستغرق سنوات ـ سوف ينجحان فى التقدم بعلاقتهما إلى نقطة يمكنهما عندها أن يتوقفا عن تنفيذ هذا التمرين تماماً . وعندما يأتى ذلك اليوم سوف تكون علاقتهما قد وصلت إلى درجة الاتحاد ، لا التضاد .

ورشة عمل عن الصورة الذهنية

بمجرد أن يتقن الزوجان تمرين " الحوار بين الزوجين " فإننى أقوم بتعريفهما بإحدى أدوات جمع المعلومات ، وهى تقنية تخيلية مقننة تساعد الزوجين على أن يتعرفا على جراح مرحلة طفولتهما وعندما ينتهى هذا التمرين فإننى أطلب منهما أن يشاركا بعضهما البعض ملاحظاتهما ، مستخْدِمَيْن تمرين " الحوار بين الزوجين " وتعد هذه الطريقة فعالة بالنسبة للزوجين لكى يبدأ كل منهما فى رؤية الآخر على حقيقته ككيان مجروح يتوق إلى تحقيق الكمال الروحى .

وقبل بدء التمرين أطلب من الزوجين أن يغمضا عينيهما ويسترخيا . وعادة ما أدير موسيقى هادئة فى المكان لكى أساعدهما على التخلص من كل ما قد يشتت ذهنيهما . وبعد أن أتأكد من أنهما قد استرخيا تماماً ، أطلب منهما أن يتذكرا أيام طفولتهما المبكرة قدر استطاعتهما . وعندما تبدأ هذه الرؤى في التشكل فإننى أطلب منهما أن يتخيلا نفسيهما طفلين يتجولان داخل المنزل باحثين عن والديهما ، وأن يتخيلا شخصاً يقابلانه هو أمهما ، أو أى أنثى أخرى قد تكون أثرت فيهما بشدة فى صغرهما . ثم أقول لهما إنهما الآن يتمتعان بقوى سحرية تمكنهما من أن يريا الخصال السلبية لتلك المرأة بوضوح شديد . ويكون عليهما أن يلاحظا تلك الخصال ، ثم ، بعد ذلك ، يتخيلان نفسيهما يخبران أمهما بما كانا دائماً يتوقان إليه ، ولم يحصلا عليه أبداً .

وبالمثل ، أجعلهما يقابلان والديهما ، ثم يقابلان أى شخص قد يكون له تأثير واضح عليهما فى سنوات تشكل شخصيتهما الأولى . وبعد أن ينتهيا من جمع هذه المعلومات عن هؤلاء الناس ذوى التأثير عليهما فإننى أعود بهما برفق إلى الواقع ، وأطلب منهما فتح عينيهما ، ثم تدوين هذه المعلومات فى ورقة .

ودائماً ما كنت أندهش لكم المعلومات التى يحصل عليها الناس من هذا التمرين البسيط . فمثلاً : أدرك أحد الرجال المتعالجين لدىَّ ـ بعد أن أدى هذا التمرين ـ كم كان وحيداً ومنعزلاً فى طفولته . ولكنه كان طوال حياته يتجاهل هذه الحقيقة لأنها لم تكن تبدو منطقية بالنسبة له . إذ كيف له أن يشعر بالوحدة فى عائلة تضم أربعة أطفال ورجل دين ، هو الأب ، وأم هى ربة بيت مخلصة ؟ وخلال عملية التخيل التى يتضمنها هذا التمرين أخذ هذا الرجل يفتش فى أرجاء المنزل مرارا وتكراراً عن الوالد فلم يجده . وعندما قابل والدته فإن أول سؤال

سأله لها بعفوية كان هو : " لماذا أنت دائماً مشغولة ؟ ألا ترين أننى أحتاجك ؟ " وعندما أدرك هذا الأمر فإنه استطاع أن يفهم سبب اكتئابه المزمن ، حيث قال لى " حتى هذه اللحظة كانت تعاستى لغزاً محيراً بالنسبة لى "

وبمجرد أن ينتهى الزوجان من تمرين التخيل المقنن هذا ، فإنهما تتوافر لديهما المعرفة اللازمة لتأسيس الصورة الذهنية التى كانا يحتاجان إليها وهى الصورة الداخلية للجنس الآخر ، والتى كانا يسترشدان بها فى عملية اختيار شريك الحياة . على أن كل ما كانا يحتاجان لفعله هو أن يجمعا معاً كل الخصال الإيجابية والسلبية لكل هؤلاء الذين أثروا فيهما فى مرحلة طفولتهما ، وأن يركزا على أكثر الخصال تأثيراً فيهما . فهذه هى الخصال التى أطلب من الزوجين أن يُطلِعا بعضهما البعض على ما وجداه منها . وأطلب من كل منهما أن يستمع إلى الآخر بكل تركيز وانتباه ، وأن لا يحاول تفسير كلامه أو الزيادة عليه أو مقارنته بتجربته الخاصة أو بتحليله الخاص . وكل ما أسمح له به هو تلك التعليقات العاكسة التى تدل على قدر من التفهم . ومن خلال هذا التمرين يتمكن الزوجان من تجاوز السلوكيات العصبية الحادة المحيرة لكل منهما إلى رؤية الجراح التى يحاولان مداواتها . وهو الأمر الذى من شأنه أن يخلق مناخا داعما عاطفيا .

سوف تساعدك التمارين الخمسة الأولى فى القسم الثالث من هذا الكتاب على أن تتعرف على معلومات مهمة عن ماضيك ، وعلى أن تكوِّن فكرة أفضل عن مدى تأثير حاجاتك التى لم تشبع فى مرحلة الطفولة على علاقتك الحالية . وفى النهاية عليك أن تعلم أن أى تفاعل منطوق أو غير منطوق بينك وبين شريك حياتك يعد مصدر مهماً للمعلومات

١٠

حدد منهجك فى الحياة

" أحد أكثر أسرار الحياة غموضاً أن أكثر أفعالنا قيمة هى التى تكون من أجل الآخرين " .

ـ لويس كارول

على مدار هذا الكتاب قمت بوصف الخطوات الأولى لتأسيس زواج واع . وتحدثت عن سد منافذ هروبك حتى يتدفق المزيد من طاقتك إلى علاقتك الزوجية . وتحدثت عن زيادة التفاعل المبهج بينك وبين شريك حياتك حتى تنشأ علاقة حميمة عظيمة بينكما . وذكرت لك العديد من الوسائل التى يمكنك من خلالها أن تتعرف أكثر على ذاتك وذات شريك حياتك . والآن قد حان الوقت لكى نتكلم عن كيفية علاج جراح الطفولة الغائرة . وفى هذا الفصل سوف أصف لك الوسيلة التى تستطيع من خلالها أن تحول إحباطك المزمن ، هذا ، إلى عامل يساعدك على أن تنضج عاطفياً . وفى الفصل التالى سوف أتحدث عن كيفية التعامل مع الصراعات الأكثر تفجراً

عندما يقضي الزوجان عدة أسابيع يمارسان تمرين " العودة إلى الرومانسية " الذى وصفناه فى الفصل الثامن ، فإنهما يأخذان فى معايشة بعث جديد لمشاعر إيجابية ، ويبدآن فى الترابط مع بعضهما البعض بشكل أقوى مما كانا عليه فى المراحل الأولى لعلاقتهما الغرامية . ولكن مع هذا ، فما إن يتعودا على هذا المناخ الداعم الأكثر حميمية حتى يحدث أمر محبط للغاية ؛ إذ تعود خلافاتهما القديمة للظهور ؛ نفس الخلافات التى ألجأتهما للعلاج فى بداية الأمر . ويعودان مرة أخرى لنفس المسائل المزعجة ونفس الإحباط القديم . ويبدو الأمر كما لو أن تمرين " العودة إلى الرومانسية " هذا قد أعاد بعث الحب مرة أخرى فقط لكى يتداعى ، مُخلفا وراءه صراع القوى .

والسبب فى أن تلك المشاعر الجيدة لا تدوم هو أنه خلال التفاعلات المبهجة بين الزوجين يقوم كل منهما بشكل غير واعٍ بالاعتقاد بأن الطرف الآخر هو " الشريك المثالى " القادر على أن يعيد لهما إحساسهما بالكمال . ولكن ، ما إن يمضى الغضب ويتراجع الصراع حتى يعودا لبعضهما طلباً لتحقيق ذلك الكمال المنشود . ومرة أخرى يكتشفان ذلك الاكتشاف المفجع بأن كلا منهما لا يمتلك المهارات اللازمة أو الدوافع لتلبية احتياجات بعضهما البعض . وفى الواقع ، يتوصل العديد من الناس إلى نتيجة متزنة وهى أن ما يريدونه من شركاء حياتهم إنما يفوق ما يمكن لشركائهم أن يقدموه لهم .

ولكن كيف السبيل إلى حل هذه المعضلة العويصة ؟ كان هذا السؤال يستحوذ على كل تفكيرى فى سنواتى الأولى كمعالج لمشاكل العلاقات الزوجية . ومع إدراكنا لهاتين الحقيقتين ـ وهما : ١ـ أننا نرتبط بعلاقات عاطفية حاملين معنا ندوباً عاطفية من أيام صبانا . ٢ـ أننا بدون وعى نختار شركاء حياتنا الذين يشبهون والدينا ؛ والذين كانوا

هم سبب تعاستنا منذ البداية ـ فإن الأمر يبدو كما لو أن الزواج يفترض به أن يكرر تعاستنا ، لا أن يزيلها .

ومنذ سنوات عديدة كنت أحاضر فى مكان ما ، وكانت هذه النظرة التشاؤمية تطل واضحة من كلامى . وفى إحدى المحاضرات ـ وبينما كنت أشرح للحضور تلك الطبيعة الهدامة للإنسان فى اختيار شريك حياته ـ رفعت إحدى السيدات يدها وقالت : " أرى يا د." هندريكس " أنه لكى نتجنب تكرار جراح الماضى فعلينا أن نرتبط بأشخاص لا نشعر بالانجذاب نحوهم . وبهذا الشكل لن نرتبط بأشخاص من عينة آبائنا " . وضحك الجميع من كلامها ، إلا أننى لم أكن أستطيع فى ذلك الوقت أن أعرض حلاً أفضل . فلقد بدا أن الزيجات القائمة على المصادفة ـ أو تلك التى تتم من خلال خدمات الزواج عن طريق الكمبيوتر ـ أفضل حظاً من تلك القائمة على عملية الاختيار غير الواعى . فنزوعنا إلى أن نختار شركاء حياتنا على شاكلة والدينا يمكن أن يؤدى إلى هدم الزواج من أساسه . وكانت نصيحتى الوحيدة للأزواج هى أن يعوا جيداً دوافعهم الخفية وراء اختيار شركاء حياتهم ، وأن يتقبلوا الواقع الكئيب القاسى . وكان كل ما فى استطاعتى أن أقدمه لهم من نصح هو أن يزيدوا من الوعى والتبصر والتفهم والرضوخ للواقع .

وفى هذه الآونة كنت أتلقى نفس النصيحة من المعالج الذى أتعالج لديه ، والذى ظل يردد على مسامعى ذات العبارة : " عليك أن تتقبل حقيقة أن والدتك لم يكن لديها طاقة كافية لك يا " هارفيل " ، وكذلك هو الحال مع زوجتك ، فهى لا تستطيع أن تلبى لك كل احتياجاتك . فهى لن تعوضك عن سنوات معاناتك ، ولابد من أن تتخلى عن تلك الأحلام ؛ وبعبارة أخرى أنت لم تحصل على تلك المزايا من قبل ، ولن تحصل عليها الآن ، وعليك أن تتخطاها وتواصل

حياتك " . ولقد حاولت أن أتقبل كلامه ، إلا أننى كنت أعلم أننى فى داخلى لم أكن أستطيع التخلى عن احتياجاتى التى لم تشبع بعد . فمازال جزء منى يشعر بأن لى كل الحق فى أن أحظى بطفولة يخيم عليها جو من الحب والأمان . وبملاحظتى لبقية الأزواج المتعالجين لدىَّ أدركت أنهم مثلى يتمسكون بشدة باحتياجاتهم تلك . وهم قد يكبتون تلك الاحتياجات ، أو ينكرونها أو يسقطونها على الآخرين ، إلا أنهم أبداً لا يستطيعون التخلص منها نهائياً .

لماذا لا ينجح حب الذات ؟

إلا أننى بعد ذلك تحولت إلى معالج آخر . وقد كان هذا المعالج الجديد له نظرة أكثر تفاؤلاً بصدد إمكانية علاجٍ مشاكل الطفولة وكان يؤمن بأنه من الممكن أن يجد الناس تعويضاً عن ما قاسوه فى أيام الطفولة من خلال حب الذات . فأحد الأساليب التى كان يستخدمها لكى يساعدنى على التغلب على رغبتى الشديدة فى أن ألقى الرعاية من الآخرين ، هو أنه كان يجعلنى أتخيل ذلك المشهد الذى يجمعنى بأمى فى المطبخ ، والذى رويته سابقاً . فقد كان يُدْخِلنى فى تمرين يحقق لى استرخاء شديداً ، ثم يقول لى : " هارفيل ، تخيل نفسك طفلاً صغيراً تتوق إلى أن ترعاك أمك ، بينما هى واقفة أمام الموقد مولية ظهرها لك تخيل كم ترغب فى أن تحتضنك أمك ، ثم نادها . تخيل أنها تهرع إليك وتحملك وعلى وجهها ابتسامة كبيرة . والآن هى تضمك بحنان إلى صدرها . ضع ذراعيك متقاطعين أمام صدرك . والآن تخيل ذلك الطفل الصغير ! إنه هنا أمامك . إنه يرغب فى أن يُحتضن . احتضنه وضمه إليك وأغدق

عليه بمشاعر الحب . والآن امتص هذا الطفل إلى داخل صدرك . امتص ذلك الطفل السعيد إلى داخلك "

لقد كان يؤمن بأننى إذا نجحت فى خلق صورة حية للحب الذى تمنحه لى أمى فسوف أمتلئ تدريجياً بهذا الحب الأمومى وقد بدا لى لفترة معينة أن منهجه هذا ناجح نوعاً . حيث إننى كنت عقب كل جلسة أشعر بحب أكبر وبعزلة أقل . ولكن هذه المشاعر كانت تتلاشى تدريجياً ويحل محلها إحساس بالخواء .

والسبب فى عدم فعالية هذا المنهج هو أن المخ العتيق لا يتقبله . فعندما كنا أطفالاً فإننا كنا غير قادرين على تلبية احتياجاتنا العاطفية أو الجسدية ، وكان الألم أو المتعة يأتيان إلينا من الخارج . فمثلاً كانت حاجتنا إلى الغذاء تلبيها لنا زجاجة الحليب أو صدر الأم وعندما كنا نُهدهَد فى المهد كنا نشعر بالاسترخاء والنعاس . وعندما كنا نُتَرك باكين فى المهد كنا نشعر بالخوف والغضب . وبتقدمنا فى العمر ظل مخنا العتيق عالقاً فى تلك النظرة السلبية للعالم . والتى ترى أن المشاعر الجيدة والسيئة كلتيهما إنما تأتيان من خلال أفعال أناس آخرين . فنحن لا نستطيع أن نعتنى بأنفسنا بل على الآخرين أن يعتنوا بنا . وذلك الجزء المتضرر من ذاتى لا يمكنه أن يتقبل الحب الذاتى لأن مصدر الخلاص لابد أن يكون خارجياً

حدود الصداقة

وبالتدريج بدأت أتيقن من حقيقة أن المشاعر التى تستخدم فى مداواة جراحنا لابد أن تأتى من الخارج . ولكن هل لابد أن تأتى من أحد طرفى العلاقة العاطفية ؟ ألا يمكن أن تأتى من صديق مقرب ؟ وفى الوقت الذى كنت أفكر فيه فى هذا الاحتمال . فإننى كنت أقود العديد

من جلسات الاستشارة الجماعية ، وكانت لدىَّ الفرصة لكى أراقب احتمالية حدوث هذه المشاعر من خلال الصداقة ؛ فعادة ما تنشأ روابط وثيقة بين أفراد المجموعات العلاجية ، وكنت أنا أشجع وأدعم هذه الروابط . وفى مثل تلك الجلسات فإننى قد أؤلف ثنائيات على شاكلة المثال التالى : امرأة تدعى " مارى " ـ والتى تكون قد نشأت مع أم مصابة بالعصاب ـ غير عاطفية بالمرة ، و " سوزان " ـ وهى امرأة ترمز بشدة للأم المثالية ـ ثم أطلب من " سوزان " أن تضم " مارى " إليها ، وأن تتركها تبكى على صدرها . وقد كانت " مارى " تشعر بالراحة من هذا التمرين ، إلا أن مشكلتها لا تجد طريقها للحل . إذ كانت تقول : " لقد استمتعت باحتضانها لى ، ولكن " سوزان " ليست هى الشخص المناسب . ليست " سوزان " هى الشخص الذى أحتاجه لكى يحتضننى ، بل إننى أحتاج شخصاً آخر " .

وبعد العديد من التجارب المشابهة استطعت أن أتوصل إلى استنتاج مفاده أن الحب الذى نحتاجه لا يمكن أن يأتى من أى شخص لمجرد كونه من الأشخاص مأمونى الجانب ، أو لمجرد أنه تربطنا به علاقة حميمة من نوع ما ، وإنما لا بد أن يأتى من شخص يتطابق مع صورتنا الذهنية . شخص يتشابه مع والدينا لدرجة أن عقلنا الباطن يخلط بينه وبينهما . ويبدو أن هذه هى الطريقة الوحيدة التى يمكن من خلالها إزالة آلام الماضى . فقد نجد راحة فى الأحضان والاهتمام الذى نلقاه من أناس آخرين ، إلا أن تأثير ذلك يكون تأثيراً عابراً . إن الفرق هنا كالفرق بين السكر والحلوى الاصطناعية . فقد تُخدَع براعمنا التذوقية بالطعم الاصطناعى للحلوى الاصطناعية ، إلا أن أجسادنا لا تتلقى منها أى عناصر مغذية ، وعلى نفس المنوال تكون حاجتنا وجوعنا إلى حب والدينا *أو إلى حب أولئك الناس*

الذين يشبهونهم حتى يحدث الخلط بينهم فى تفكيرنا غير الواعى .

إلا أن هذا قد أعادنا إلى نفس الدائرة المفرغة مرة أخرى ، إذ *كيف سيداوى شركاء حياتنا جراحنا فى حين أنهم يحملون ذات الخصال السلبية لوالدينا ؟* ألا يعتبرون ، بذلك ، أبعد ما يكون عن حل مشاكلنا ؟ فمثلاً إذا تزوجت إحدى الفتيات من رجل مدمن للعمل ، وهى التى نشأت مع أب ناءٍ بنفسه عن الآخرين منغمس فى شئونه الشخصية ، فكيف يمكنها أن تشبع حاجتها إلى التواصل الحميمى من خلال علاقتهما الزوجية ؟ وبالمثل ، كيف يمكن لرجل نشأ مع أم كبتت فيه مشاعره العاطفية ، ثم تزوج من امرأة باردة المشاعر ومحبطة ، أن يستعيد متعته العاطفية المفقودة ؟ وإذا كانت هناك فتاة تُوُفّى والدها وهى صغيرة ، ثم عندما كبرت انتقلت للعيش مع رجل يضن عليها بالحنان ، فكيف لها أن تشعر بالحب الأمان ؟

وهنا بدأت الإجابة تتضح فى ذهنى ، ولقد كانت الإجابة المنطقية الوحيدة . فلقد خلصت إلى أنه إذا كانت هناك سبيل لمداواة جراح هؤلاء الناس فسيكون بأن يتغير أزواجهم . فذلك الرجل الذى يدمن العمل سيكون عليه أن يكرس بعضاً من طاقته لزوجته . وتلك الزوجة الباردة عاطفياً سيكون عليها أن تستعيد طاقتها العاطفية . وذلك المحب القلق عليه أن يزيل تلك الحواجز التى تمنعه من أن يكون إنساناً ذا مشاعر حميمة . وعندها فقط سوف يتسنى لهم أن يمنحوا شركاء حياتهم الدعم والرعاية الدائمين ، وهما ما كانوا يبحثون عنه طوال حياتهم .

وعند هذه النقطة بدأت أنظر لعملية الاختيار غير الواعى لشريك الحياة نظرة جديدة : فصحيح أن ما يحتاجه الإنسان فى مثل هذه العلاقة عادة ما يكون هو أبعد الأشياء عن استطاعة الطرف الآخر ،

إلا أننى اكتشفت أن هذه الاحتياجات التى لا يستطيع الطرف الآخر أن يلبيها هى نفس الأشياء التى يحتاج لأن ينميها فى نفسه فمثلاً لو أن " مارى " كانت قد نشأت مع والدين ليست لديهما قابلية للتواصل العاطفى ، فلابد أنها كانت سوف تختار زوجاً مثل " جورج " الذى لا يرتاح بدوره إلى أى نوع من أنواع التواصل العاطفى وهكذا فقد توافقت رغبة " مارى " غير المشبعة منذ فترة الطفولة مع عجز " جورج " عن تلبية هذه الرغبة ولكن إذا ما استطاع " جورج " التغلب على نفوره من إبداء تعاطفه لكى يرضى " مارى " فهو بذلك لن يمنح " مارى " الإحساس الذى تتوق إليه فقط ، بل سوف يتمكن بشكل تدريجى من استعادة قابليته العاطفية الخاصة به . *بعبارة أخرى ، سوف يتمكن ـ من خلال علاجه لجراح شريك حياته ـ من استعادة جزء مهم من ذاته* ! وهكذا نجد أن عملية اختيار شريك الحياة غير الواعية تلك قد جمعت بين شخصين بمقدورهما إما أن يؤذيا بعضهما البعض أو أن يداويا بعضهما البعض ويتوقف هذا الأمر على مدى إرادتهما للنضج والتغير إلى الأحسن .

تحويل النظرية إلى إجراء عملى

بدأت فى تركيز انتباهى على تحويل احتمال نجاح الزواج إلى حقيقة قابلة للتنفيذ . ولكن السؤال الذى ظل بلا إجابة هو : كيف يمكن دفع الناس إلى العمل على التخلص من القيود التى تكبلهم حتى يتمكنوا من تلبية احتياجات شركاء حياتهم ؟ وقررت أن أصنع تمريناً يشترك مع تمرين " العودة إلى الرومانسية " فى بعض الملامح . وفى هذا التمرين قد يُطلَب من أحد الزوجين أن يضع قائمة من المطالب التى يختار الطرف الآخر أن ينفذها أولاً ، ولكن فى هذه الحالة سوف

تكون هذه المطالب عبارة عن تحولات صعبة فى السلوك ، وليست مجرد تفاعلات بسيطة مبهجة . والواقع أن كل مطلب من تلك المطالب سوف يركز على أحد أسباب النزاع . فمثلاً سوف يطلب أحد الزوجين من الآخر أن يكون أكثر حزماً أو أكثر تقبلاً أو أقل خداعاً . أى أن هذا التمرين سوف يتطلب منهما أن يتغلبا على أكثر صفاتهما السلبية وضوحاً

وكما هو الأمر فى تمرين " العودة إلى الرومانسية " ، سيتعين تحويل هذه المطالب العامة إلى أنشطة محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق . وإلا فإنه لن تتوافر كمية معلومات كافية لحدوث ذلك التغير المنشود ، وسوف ينفتح الباب أمام التفسير الخاطئ والمراوغة . وكذلك لابد أن تقوم آلية عمل هذا التمرين أيضاً على مبدأ العطاء ، لا المقايضة ، وإلا فسوف يرفض العقل الباطن أى تغير فى السلوك . وهذا الأمر فى غاية الأهمية ، فإذا قام أحد الطرفين بإجراء تغيير طفيف فى سلوكه ثم انتظر من الطرف المقابل إجراء تغيير لكى يقابل سلوكه هذا بسلوك مماثل ـ كأن يقول له " سوف أحاول أن أكون أقل تحكماً إذا حاولت أنت أن تولينى مزيداً من الرعاية " ـ فسوف تتحول العملية برمتها إلى صراع قوى . وسوف تثور الضغائن والأحقاد القديمة ، وسوف يتعذر ، عند ذلك ، علاجها . فعلى الناس أن يتعلموا كيفية التخلص من قيودهم ، وأن يمتلكوا القدرة على الحب ، لا لكى يحصلوا على حب فى المقابل ، وإنما لأن شركاء حياتهم يستحقون منهم الحب .

وبعد تحديد الإطار العام لهذا التمرين الجديد بدأت فى تحديد التفاصيل كيف يستطيع الناس أن يحددوا ، بالضبط . السلوكيات التى يطلبونها من أزواجهم ؟ فالأزواج والزوجات عادة ما يندفعون فى انتقاد شركاء حياتهم وتوجيه النقد لهم ، ولكنهم نادراً ما تكون لديهم

القدرة على تحديد مطالبهم بدقة . كيف يمكنهم أن يأتوا بتلك المعلومات بينما هى غائبة عن وعيهم ؟ ألن يستلزم ذلك شهورا أو سنوات من العلاج ؟

ولحسن الحظ ، فقد كان هناك حل أكثر بساطة ، وهو تحليل تلك الانتقادات التى تصدر منهم . وكما رأينا فى الفصل السابق فتحليل تلك الشكاوى المستمرة التى يتبادلها الزوجان قد يعطينا صورة دقيقة للغاية عمًّا افتقدوه خلال فترة طفولتهما . إن التفاصيل تكون غير ذات أهمية هنا ، ولكن المشاعر الخالصة تكون قابعة على السطح تنتظر أن يكتشفها أحد ما . وتلك الشهور والسنوات التى أمضاها الزوجان معاً ربما تكون قد ساهمت فى إيضاح تلك المشاعر المزعجة الخفيفة والضئيلة ، وأدت إلى ظهور الاحتياجات الأساسية المكنونة . فكل الاتهامات التى يكيلها كل منهما للآخر ما هى إلا صور متكررة لكل ما حرموا منه فى طفولتهما : كالحنان والثقة والحماية والاستقلالية والتواصل . ولكن لكى يضع الزوجان هذه المطالب موضع التنفيذ فإن عليهما بكل بساطة أن يحددا تلك الرغبات الناتجة عن إحباطاتهما المزمنة . ثم عليهما تحويل هذه الرغبات العامة إلى سلوكيات محددة قد تساعدهما على تلبية هذه الرغبات . وهذه القائمة التى تضم تلك المطالب الإيجابية المحددة هى التى سوف تصبح النهج الدائم لعلاقتهما .

تحديد النهج

وإليك أحد الأمثلة المستقاة من ورشة عمل زوجية أجريت حديثاً ، والذى يبين لك كيفية عمل التمرين . فى بداية الجلسة طلبت أن يتطوع أحد ما لكى يعرض أى شكوى يراها فى حق شريك حياته .

فرفعت إحدى السيدات يدها ، وكانت هذه السيدة شقراء جذابة ترتدى رداء جميلاً زاهي الألوان ، وكان اسمها " ميلانى " . وذكرت هذه السيدة شكواها من زوجها ، تلك الشكوى التى بدت فى أول الأمر غاية فى السطحية - وكان زوجها يدعى " ستيوارت " - حيث قالت " إن ذاكرة " ستيوارت " ضعيفة لحد فظيع ، والأمر كل يوم يزداد سوءاً . ودائماً ما أبدى له تذمرى من ذاكرته هذه . وأتمنى لو أنه تلقى دورة تدريبية فى كيفية تحسين ذاكرته "

وكان " ستيوارت " رجلاً له مظهر مهيب ، وكان يجلس بجوارها . وعلى الفور بدأ فى الدفاع عن نفسه بصوت به نبرة عدم ارتياح قائلاً : " ميلانى ، إننى محام ، وعلىَّ أن أتذكر آلافاً من الصفحات للمرافعات القضائية . إننى أمتلك ذاكرة حديدية "

وقبل أن تنال " ميلانى " الفرصة لكى تعيد صياغة انتقادها هذا ، فإننى سألتها عن الذى يضايقها بالضبط فى ضعف ذاكرة " ستيوارت " ، وقلت لها " متى بدأ هذا الأمر يزعجك ؟ "

فكرت للحظة ثم قالت : " أعتقد أن ذلك يحدث عندما ينسى شيئاً طلبته منه ، كما حدث فى الأسبوع الماضى عندما نسى موعدنا على الغداء . الأمر الآخر الذى أزعجنى هو عندما كنا فى حفل منذ عدة أيام ونسى أن يقدمنى إلى أصدقائه ، وظللت واقفة وأنا أشعر بأننى حمقاء كبيرة "

سألتها " ما هى الأحاسيس العميقة التى تخلفها فيك تلك المواقف المحبطة ؟ هل هى أحاسيس الحزن ، أم الغضب ، أم الخوف ؟ " . والواقع أننى كنت أقودها نحو نفس العملية التى وصفتها سابقاً ، وهى : تحديد الرغبة التى تكمن وراء تلك الانتقادات

أجابتني قائلة " عندما يفعل تلك الأشياء فإنني أشعر بأنني غير محبوبة . أشعر بأنه لا يهتم بى ، أشعر بأنني مرفوضة . لذا أعتقد أن ما أريده منه هو أن يشعرني بأنني مهمة بالنسبة له ، وأنه يفكر بى ، وأنني مهمة بالنسبة إليه مثلما أن عمله مهم لديه "

عند تلك النقطة كان بإمكاني أن أطلب من " ميلانى " أن تحاول تخمين تلك المآسى التى عاشتها فى طفولتها والتى يكررها الآن " ستيوارت " بعدم مراعاته لأحاسيسها . وكان يمكنني أن أسألها : هل عاملها والداها بنفس الطريقة فى صغرها ؟ ولكنه لم يكن من الضرورى بالنسبة لها أن تتذكر تلك المعلومات ، فكل ما كان عليها أن تفعله لكى تستفيد من هذا التمرين ـ هو أن تحدد هذا الانتقاد المزمن ، ثم تحوله إلى سلوك محدد قد يشبع تلك الرغبة . كان ذلك هو كل ما فى الأمر .

قلت لها " والآن يا ميلانى ، أريد منك أن تكتبى قائمة ببعض السلوكيات المحددة التى قد تساعدك على أن تشعرى بأنك تجدين اهتماماً أكبر . هلا أعطيت " ستيوارت " بعض المعلومات الواضحة التى يمكنه من خلالها أن يكون إيجابياً بشكل أكبر فى حياتك ؟ "

فكرت للحظة ثم قالت إنها ستفعل .

وبعدها أعطيت لـ " ميلانى " و " ستيوارت " وبقية المجموعة بعض التعليمات المفصلة عن ذلك التمرين ، ثم أرسلتهم إلى غرفهم . وكانت تعليماتى إليهم هى أن يحدد كل منهم شكواه المزمنة ، وأن يحددا الرغبات الداخلية الكامنة وراء هذه الشكوى . وبعد ذلك يكتبان قائمة بسلوكيات محددة قابلة للتنفيذ يمكنها أن ترضى هذه الرغبات . ثم سيكون على كل زوج وزوجة أن ينظرا إلى قوائم بضعهما البعض وأن يقوما بترتيب هذه البنود وفقاً لمدى صعوبتها . وأخبرتهم أن اطلاعهم على قوائم بعضهم البعض لا يلزمهم بتلبية جميع المطالب التى

تتضمنها هذه القوائم . فالهدف من هذا التمرين هو تدريب الأزواج حتى إذا ما أراد أزواجهم أن يتبنوا سلوكيات جديدة ، فإنه سوف يكون لديهم بعض الإرشادات المحددة . فإذا تضمن هذا التمرين أى قواعد إلزامية فسيكون من شأنه أن يحوله إلى نوع من أنواع المساومة ، وسوف تزيد فرص فشله وانهياره .

وعندما اجتمعت المجموعة مرة أخرى تطوعت " ميلانى " لكى تطلع الآخرين على قائمتها . وقد كانت هذه بعض من مطالبها

" أريد منك أن تتفرغ لليلة واحدة كل أسبوع حتى يمكننا أن نقضى فيها أمسية خارج المنزل "

" أريد منك أن تقدمنى إلى أصدقائك عندما ألاقيك على الغداء فى محل عملك الخميس القادم "

" أريد منك أن تقدم لى هدية خاصة فى عيد ميلادى القادم ، تشتريها وتغلفها بنفسك " .

" أريد منك أن تهاتفنى مرة كل يوم فقط لنتبادل الأحاديث "

" أريد منك أن تتذكر أن تسحب لى المقعد عندما نجلس على طاولة العشاء الليلة "

" أريد منك أن تقلل من الساعات التى تقضيها فى العمل .

" أريد منك أن تهاتفنى إذا كنت ستتأخر عن العشاء لأكثر من خمس عشرة دقيقة "

" أريد منك أن تترك غرفة نومك الخاصة حتى نتمكن من النوم معا كل ليلة " .

ومتبعاً تعليماتى ، قام " ستيوارت " باستعراض مطالب " ميلانـى " ، وقام بترتيبها حسب مدى صعوبتها . واختار منها مطلباً يشعر تجاهـه براحة نسبية ، بل إنه أعلن أمام المجموعة أنه سوف يبدأ تنفيـذ هـذا التمرين من هذه الليلة ، بأن يتذكر أن يـسحب المقعـد لـ " ميلانـى " عند الجلوس على طاولة العشاء . يتضح هنا وجود تغير ملحوظ بين رد فعله العدائى تجاه شكوى " ميلانى " من ضـعف ذاكرتـه ، ورد فعلـه المبتهج تجاه مطالبها المحددة . فلأنه فهم أن هذه السلوكيات تهـدف إلى تلبية احتياجات " ميلانى " غير المشبعة منذ فترة الطفولة ، ولأنـه مُنح حرية القيام بترتيب هذه المطالب حسب مـدى صـعوبتها ، ولأنـه أيضاً مُنح أيضاً حرية الاختيار فى تنفيذها أو عدم تنفيذها ، فلقد وجد أنه من السهل عليه أن يتجاوب معها .

ومما دل علـى أن مطالـب " ميلانـى " هـذه قـد تكـون ذات نفـع لـ " ستيوارت " هو أنه قد وجد فى تنفيذ بعضها صعوبة ما . فمـثلاً : لقد رأى أنه من العسير بمكان أن يهجر غرفة نومه الخاصة ، وقـال : " إننى أستمتع بالوقت الذى أقضيه بمفـردى ، وسـيكون مـن الـصعب علـىّ أن أتخلـى عـن ذلـك ، ولا أنـوى أن أفعـل هـذا فـى الوقـت الراهن " . ولم أندهش عندما علمت أن هذا المطلب بالتحديد كـان هـو أكثر مطلب تريده " ميلانى " . فكما قلنا سابقاً ، إن أكثر ما يتوق لـه أحد طرفى العلاقة هو أكثر شىء يعجز عنه الطرف الآخر . فلقد قالت " ميلانى " : " إننى لا أشعر بأننا بالفعـل متزوجـان إلا إذا نمنـا معـاً فى نفس الفراش ، ولقـد حاولـت أن أعتـاد علـى النـوم بمفـردى لـمـدة أسبوع ـ بعد أن انتقلت إلى غرفتك ـ ولكننى لم أفلح ، لقد كرهت هـذا

الأمر جداً " . ولكننى قلت لها إن إخبارها لزوجها بمدى رغبتها فى تحقيق هذا المطلب هو شيء مفيد للغاية ، ولكنها لا يمكن أن تجبره على فعل أى شيء رغم إرادته . فكل ما يمكنها فعله هو أن تخبره بما تريد ، وأن تغير من سلوكها حتى تلبى له مطالبه .

إحداث التغيير المعقد

وبينما نحن بصدد العمل فى قائمة " ميلانيٍ " ، تطوع " ستيوارت " لكى يعلن لنا عن قائمته . ولقد اتبع هو أيضاً نفس الخطوات . فلقد قام بتحديد إحدى شكاواه المزمنة ، ثم حدد الرغبات الكامنة وراءها ، ثم أعد قائمة بالسلوكيات التى يرغب من زوجته أن تقوم بها . وكان أكثر شيء يعيبه على " ميلانى " هو أنها كثيرة الانتقادات . كان يراها دائماً توجه النقد إليه . وكان هذا يؤلمه لأنه نشأ مع والدين كثيرى الانتقاد أيضاً ، ثم أضاف مبتسماً وهو ينظر إلىَّ : " وطبقاً للمعلومات التى ذكرتها لنا فى هذه الورشة فإن هذا هو ما جعلنى أنجذب إليها "

وكان أحد مطالب " ستيوارت " تحديداً هو أن تمدحه " ميلانى " كل يوم . إلا أنٍ " ميلانى " قد أقرت بأنه فى بعض الأيام سيكون فعل هذا عسيراً عليها . وقالت " لا أعتقد أننى أبالغ فى انتقاد " ستيوارت " ، بل إننى أعتقد أن المشكلة الأساسية هى أنه يقوم بالكثير من التصرفات غير المسئولة . إن موقفى ليس هو المشكلة ، وإنما المشكلة هى سلوكه ! " ، فالسبب الرئيسى فى رفضها مجاملة زوجها بمدحه هى أنها تعتقد بأن انتقاداته تلك التى يكيلها لها غير صحيحة . فقد كانت ترى نفسها قاضياً عادلاً ، لا شخصاً مهووساً

بانتقاد الآخرين ، فلقد وقع " ستيوارت " على إحدى خصال ذاتها المنكرة .

وإحدى ميزات هذا التمرين أن نجاحه لم يكن يتوقف على ضرورة موافقة " ميلانى " على كل آراء " ستيوارت " ، بل إن كل ما كان يتعين عليها هو أن تستجيب لطلبه بأن تجامله مرة واحدة فى اليوم . وعندما ستفعل هذا فإنها سوف تعى خصال زوجها الإيجابية . وفى النهاية سوف تدرك لأى مدى كانت هى كثيرة الانتقاد . والواقع أن كلا الزوجين سيستفيدان من هذا التمرين استفادة تامة . فـ " ستيوارت " سوف يتلقى بعض التقدير الذى يستحقه ، و " ميلانى " - بدورها - سوف تتمكن من إدراك وتغيير سمة سلبية من سمات ذاتها المنكرة . وخلال عملية علاج زوجها سوف تتحول إلى إنسان أكثر اكتمالاً وأكثر حباً .

وعندما يقوم الأزواج بتنفيذ هذا التمرين لعدة شهور ، فسوف يبدأون فى اكتشاف فائدة أخرى من الفوائد الخفية لهذا التمرين ، ألا وهى : ***أن مشاعر الحب - تلك - التى يواصلون إرسالها إلى بعضهم البعض تلعب دوراً كبيراً فى مداواة بعض الجراح الخفية التى لا يعرفون عنها شيئاً فى نفسيهما . واستمر*** " ستيوارت " و " ميلانى " فى حضور جلسات علاجية خاصة معى لأكثر من سنة . وبعد حوالى ستة أشهر من ورشة العمل ، تلك ، نجح " ستيوارت " أخيراً فى التخلص من نفوره من النوم فى نفس الغرفة مع " ميلانى " . فرغم أنه لم تعجبه الفكرة إلا أنه قد رأى أنه من المهم بالنسبة لها أن يفعل هذا ، فقرر أن يجرب ذلك لشهر واحد .

فى الأسبوع الأول ، عانى من مشاكل فى نومه ، وندم على قراره بإجراء هذا التغير ؛ فعندما كانت له غرفته الخاصة كانت له الحرية فى أن يفتح نافذة الغرفة لكى يستنشق الهواء المنعش كلما أراد ذلك ،

وكان أيضاً قادراً على إضاءة المصابيح والقراءة إذا أحس بالأرق . أما الآن فإنه يشعر بأنه قد سقط فى فخ .

وفى الأسبوع الثانى استطاع أن ينام ، ولكنه كان لا يزال يشعر بأنه يضغط على نفسه . ولكن فى الأسبوع الثالث بدأ يجد بعض الرضا فى مشاركة الفراش مع زوجته . فأولاً كان هذا يجعل " ميلانى " أكثر سعادة . ثانياً : ازداد عدد مرات لقاءاتهما الزوجية : فقد كان من الأسهل عليهما القيام بذلك دون الحاجة إلى تحديد مواعيد معينة . وفى الأسبوع الأخير من تلك التجربة ، قرر أنه يمكنه أن يتعايش مع هذا الوضع الجديد ، وقال لى : " أعتقد أننى تعودت على نومها بجوارى ، أعتقد أننى أجد فى ذلك شيئاً جميلاً "

واستمرت علاقة " ستيوارت " و " ميلانى " فى التحسن ، حتى إن " ميلانى " قالت فى إحدى الجلسات التى تلت هذه التجربة إن الأمور تحسنت بينهما حتى إنها لم تعد تحتاج من " ستيوارت " أن ينام بجوارها ، حيث قالت له : " أعرف أنك تحب غرفتك الخاصة ، وأفضل أن تبقى إلى جوارى ، إلا أننى أعتقد أننى لم أعد بحاجة إلى ذلك بعد الآن " . فمن خلال هذا التمرين استطاع " ستيوارت " أن يؤكد لها اهتمامه بها وتقديره لها حتى أنها استطاعت أن تتخلى عن أحد مطالبها المحددة . ولكن ما أدهشها أن " ستيوارت " لم يوافقها عن ذلك ، حيث قال " لسوف أشعر بالوحدة فى غرفتى الخاصة ، ولا أعلم ماذا سأفعل فى الغرفة بمفردى "

ما الذى يحدث ؟ بشكل ما من الأشكال اكتشف " ستيوارت " فى تلبيته لمطالب " ميلانى " حاجة خفية فى ذاته هو . فخلال حديثى مع " ستيوارت " علمت أن والديه كانا لا يميلان إلى التعبير عن

الحب سواء بالقول أو بالفعل . وظل " ستيوارت " معتقداً أن هذا لم يكن يزعجه البتة ، حيث قال : " كنت أعرف أنهما يحبانني " أى أن وسيلته في التكيف مع طريقة والديه في التعبير عن العاطفة كانت بتقريره أنه لا يحتاج إلى أية عاطفة ، حيث قال لى : " إننى أتذكر أننى عندما كنت أزور أقرانى من الأطفال الآخرين في بيوتهم كان ذووهم يبدون عاطفة نحوى أكبر مما كان يبديه والداى ، حتى إن إحدى النساء كانت تعانقني وتقبلني . وكنت أشعر بعدم الراحة تجاه ذلك . فقد كنت معتاداً على أسلوب والدىَّ في التربية "

وعندما تزوج " ستيوارت " من " ميلانى " ، كان قد انجذب لها في بداية الأمر بسبب طبيعتها العاطفية . إلا أنه بعد ذلك وجد أن حاجتها تلك للحميمية كانت تفوق احتماله ، وبدأ ينسحب تدريجيا تماما كما كان ينسحب من أولئك الذين كانوا يعبرون عن عاطفتهم تجاهه بشكل قوى عندما كان صبيا . ولكن الآن مع امتلاكه لرؤية أعمق لطبيعة مشاكله ، ورغبته الصادقة في إنجاح علاقته الزوجية ، فإنه أصبح قادرا على التغلب على حواجزه النفسية والتجاوب مع مطالب زوجته . وخلال تلك العملية اكتشف حاجته المكبوتة للعاطفة ، واستطاع أن يشبع تلك الحاجات .

لقد شهدت أنا ظاهرة العلاج المزدوج هذه مرات عديدة خلال عملى مع الأزواج ، حتى إننى الآن أستطيع أن أقول بكل ثقة إن معظم الأزواج والزوجات لهم نفس الاحتياجات . ولكن الشىء الأكثر تأكيدا هو أن أكثر ما يرغب فيه أحدهما هو أكثر ما ينكره الآخر . وعندما يقوم الطرف الذى ينكر هذه الاحتياجات بالتغلب على حواجزه النفسية ، وإرضاء حاجة الطرف الآخر ، فإنه سيقوم جزء من عقله الباطن بتفسير هذا السلوك الهادف إلى رعاية الآخر على أنه سلوك ذو توجه ذاتى . فحب الذات يتحقق من خلال حب الآخر .

ولكى نتفهم سر تصرف النفس البشرية بهذا الشكل الغريب ، فإننا نحتاج لأن نسترجع مناقشتنا الأولى عن المخ . فالمخ العتيق لا يعى أن هناك عالماً خارجيًا ؛ فكل ما يستجيب له هو الرموز التى يرسلها له اللحاء المخى . وبافتقاده التواصل المباشر مع العالم الخارجى ، يفترض المخ العتيق أن كل السلوكيات هى سلوكيات ذات توجه داخلى . فعندما تستطيع أن تصبح أكثر أريحية وأكثر حباً لشريك حياتك سيفترض المخ العتيق عندها أنك أنت المقصود بهذا السلوك .

نتائج هذا التمرين وصعوباته

لتلخيص ما سبق ، نوجز الفوائد الثلاث التى جناها " ميلانى " و " ستيوارت " من هذا التمرين :

١ . استطاع الطرف الذى طلب بعض التغييرات السلوكية فى الطرف الآخر ، أن يلبى بعض الاحتياجات العالقة فى نفسه منذ مرحلة الطفولة .

٢ . تمكن الطرف الذى أجرى هذه التغييرات من استعادة بعض ملامح ذاته المفقودة .

٣ . أشبع الطرف الذى أجرى هذه التغييرات بعض الاحتياجات المكبوتة فى داخله ، والتى صارت تجمعه مع شريك حياته .

وكان من نتيجة هذا النضج العاطفى أن ازدادت المشاعر الإيجابية بين الطرفين . فكل من " ميلانى " و " ستيوارت " شعر بالرضا عن نفسه ، حتى إنهما تمكنا من إشباع الحاجات الأساسية لبعضهما

البعض . وفى الوقت ذاته شعرا بالرضا تجاه بعضهما البعض ؛ لأنهما لبيا احتياجات بعضهما البعض . ولقد زاد ذلك من إرادتهما على تجاوز الصعوبات ، إلى أن وصلا إلى مرحلة السلوكيات الإيجابية الأكثر دعماً . ومن خلال هذه العملية البسيطة التى تتضمن التعرف على احتياجاتهما ثم تحويلها إلى مطالب إيجابية بسيطة ، تمكنا من تحويل علاقتهما الزوجية إلى وسيلة للنضج الشخصى ، تستمد استمرارها من ذاتها .

المقاومة

إن هذا التغير النافع دائماً ما تقابله بعض المقاومة فى النفس . كان " فرويد " يرى أنه خلف أى رغبة إنسانية يكمن خوف لدى الإنسان من تحقق هذه الرغبة . فعندما يبدأ شريك حياتك فى معاملتك بالشكل الذى كنت تتمناه دوماً ، فإنك تجد فى نفسك شعوراً غريباً ، هو مزيج من المتعة والخوف . فأنت تَسْعَد بما يفعله شريك حياتك ، إلا أن جزءاً من ذاتك يشعر بأنك لا تستحق هذه المعاملة . والواقع أن جزءاً من ذاتك يعتقد أنك - بتقبلك هذا السلوك الإيجابى - ستنتهك إحدى أشد المحرمات . وكنت قد لمست هذه المنطقة من قبل عندما كنت أتحدث عن الخوف من المتعة ، إلا أنه فى حالة هذا التمرين سوف تكون مقاومتك الداخلية أشد ضراوة .

ونذكر هنا مثالاً قد يساعد على توضيح طبيعة هذه المقاومة بشكل أكبر : دعنا نفترض أنك نشأت مع والدين كانا سريعى الرصد لهفواتك . فقد كانا يظنان خطأ أنهما لكى يساعداك على أن تصبح أكثر نجاحاً ، فإن عليهما أن يبرزا لك كل إخفاقاتك . فهما كانا

يفترضان أن توعيتك بأخطائك سوف تعطيك الدافع لكى تصححها ، إلا أن كل ما فعلاه هو أنهما قد زعزعا ثقتك بنفسك . وعندما استطعت أن تثور على هيمنتهما السلبية عليك - من خلال إبداء نوع من أنواع الثقة بالنفس - قيل لك " كف عن الإزعاج ! " ولقد آلمك رد فعلهما هذا . ولكنك كنت طفلاً صغيراً ، ولم يكن أمامك إلا أن تنصاع لأوامرهما ، لأن أى إجراء آخر كنت ستتخذه كان سيهدد بقاءك . وعندما تزوجت فإنك قد اخترت شريك حياة يحمل ذات الصفات الهدامة التى كان يحملها والداك ، ومرة أخرى تعرضت للهجوم .

ولنفترض أنه لسبب ما قد بدأ شريك حياتك فى معاملتك بشكل أكثر عطفاً . فى بداية الأمر سوف تتقبل هذا التحول فى الأحداث . ثم تدريجياً سوف يتردد فى داخلك صوت يقول : " لا يمكن لأحد أن يحترمك ، هذا غير مسموح به . إذا تابعت المضى فى هذا الدرب الطويل فسوف تفنى . وسيصبح مصيرك فى أيدى الآخرين ، فهم لن يساعدوك فى أن تكون إنساناً كاملاً ! " ، ولكى تسكت هذا الصوت فإنك تبدأ فى تلمس الوسائل التى تدفع شريك حياتك لأن يتخلى عن سلوكه الإيجابى هذا ؛ كأن تفتعل المشاجرات معه ، أو أن تصبح أكثر تشككاً فى دوافعه . والمفارقة هنا هى أنك تلتمس السبيل لكى تحرم نفسك من نفس الأمر الذى كنت تتوق إليه بكل جوارحك .

ومقاومة إرضاء الاحتياجات الذاتية هذه أكثر شيوعاً مما قد يظنه الكثير من الناس . فمعظم الأزواج المتعالجين لدىَّ ، والذين قد انسحبوا من برامجهم العلاجية قبل اكتمالها لم يفعلوا ذلك لأنهم غير قادرين على القيام بتلك التغيرات الإيجابية ، بل لأنهم لا يستطيعون التعايش مع مشاعر الانزعاج التى قد تجلبها هذه التغيرات .

ومن جديد نقول إن السبيل إلى التغلب على هذه المخاوف لا يتأتى إلا من خلال متابعة هذه العملية . ولهذا فأنا أظل ألح على المتعالجين لدىّ بأن يواصلوا عمل التمرين إلى أن يستطيعوا السيطرة على مخاوفهم ، وبمرور الوقت سوف يدركون أن هذه المناطق المحرمة - التى كانت تتواجد فى عقولهم الباطنة - ما هى إلا أشباح من الماضى ، ولا قدرة لها عليهم فى الوقت الحاضر .

عملت مرة مع رجل كان يبلى بلاءً حسناً فى هذا التمرين ، وكان آخذا فى اكتساب سلوكيات إيجابية جديدة . إلا أنه ، بسبب طلب زوجته منه أن يكون له تواجد أكبر معها ومع الأولاد ، بدأ تدريجياً يعيد ترتيب أولوياته فى العمل . فتوقف عن استكمال العمل فى البيت ، وبدأ يحافظ على ميعاد عودته إلى المنزل فى الساعة السادسة فى معظم أيام الأسبوع . ولكن عندما طالبته زوجته بأن يبذل جهداً أكبر ليصبح أكثر فعالية داخل الأسرة ، فإنه قد ارتد على الفور إلى حالة المقاومة . فذات يوم حضر إلى مكتبى وانفجر قائلاً : " هارفيل ، إذا كان علىّ أن أغير شيئاً آخر فى حياتى فسيكون علىّ أن أنسحب من العلاج ! إننى أتحول إلى شخص آخر ، إن ذلك فيه هلاك لشخصى ! "

إن التغير الذى كانت زوجته تريده أن يسلكه كان ينطوى على محو إحساس التوحد الذى كان معتاداً عليه . لقد كان يتعين على هذا المدير التنفيذى الناجح أن يتحول إلى أب أكثر اطمئناناً وأكثر دعماً لأولاده . وعلى مستوى تفكيره غير الواعى كان يمثل الموت بالنسبة له . ولكنى أكدت له أن مضيه فى هذا التمرين سوف يشعره بالانزعاج من حين لآخر ، ولكنه لن يدفعه للموت . إن وجوده لن يتهدد لأنه غير من سلوكه أو قيمه أو معتقداته . إن وجوده أكبر من كل تلك الأشياء مجتمعة ، وأنه إذا تمكن من تغيير بعض من سلوكياته ،

تلك ، فسوف يصبح إنساناً أكثر إحساساً بالاكتمال والحب والروحانية ، تماماً كما كان وهو طفل صغير . سوف يكون قادراً على تكوين جزء رقيق حنون فى شخصيته ، وهو الجزء الذى كان قد نحاه جانباً خلال سعيه للتفوق فى مجال الأعمال ، وسوف تستفيد أسرته من هذا التغير ، وهو كذلك سيصبح إنساناً أكثر اكتمالاً

ولكى يتمكن من التغلب على مخاوفه فإننى قد نصحته أن يواصل القيام بتلك الأفعال التى تستثير هذه المخاوف . وقلت له " إنك فى البداية ستشعر بأنك بالفعل مقدم على الموت ، وسوف يتردد صوت فى داخلك يقول لك : " توقف ، إن هذا لا يحتمل ! إننى سوف أموت ! إننى سوف أموت ! " ولكنك إذا واصلت إجراء هذا التغير فسوف يعتاد مخك العتيق على هذا الأمر فى النهاية ، وسوف يهدأ هذا الصوت في داخلك (إننى سوف أموت ، إننى سوف أموت) إلى أن تدرك يقيناً أنك لن تموت بسبب هذا التغير ، وفى النهاية سوف تتخلص من خشية الموت تلك التى تعوق نضجك الذاتى "

الحب العذرى

عندما تتقن استخدام هذا التمرين (والذى هو مشروح بالتفصيل فى القسم الثالث من هذا الكتاب) فى علاقتك الزوجية ، فسوف تتحول قدرة علاقتك الزوجية على مداواة آلامك النفسية إلى حقيقة من حقائق حياتك اليومية . فسوف تصبح علاقتك الزوجية قادرة على إشباع رغباتك الخفية ، وعلى إشعارك بالكمال . ولكن هذا لا يمكن أن يتم بالشكل الذى تتخيله دون أن تحدد رغباتك ، ودون أن تسأل ، ودون أن تتفاعل . عليك أن تُعَدِّل من آلية رد الفعل لدى مخك العتيق لكى تجعل منه تفاعلاً هادفاً وواعياً بشكل أكبر . عليك أن تتخلص من

اعتقادك بأنه على العالم الخارجى أن يعتنى بك ، وعليك أن تبدأ فى تحمل مسئولية علاج نفسك . والمفارقة هنا أن وسيلتك فى ذلك سوف تؤكد هى تركيز طاقتك على علاج شريك حياتك . فهذه العملية العلاجية النفسية الروحانية تبدأ فى الحدوث عندما تبدأ فى توجيه طاقتك بعيداً عن ذاتك ، وتوجهها نحو شريك حياتك .

وعندما يتحول هذا التمرين إلى أن يكون هو منهجك الأساسى فى التعامل مع انتقادات شريك حياتك لك ، وصراعاته معك فسوف تكون قد وصلت إلى مرحلة جديدة فى رحلتك نحو علاقة زوجية واعية . وسوف تكون قد بلغت مرحلة ما بعد صراع القوى ، وكذلك ما وراء مرحلة الوعى ، سوف تكون قد وصلت إلى مرحلة التحول ، وستكون علاقتك الزوجية قائمة على الحب والاهتمام المتبادلين . وخير ما يعبر عن هذا النوع من الحب هى الكلمة اليونانية " Agape " ، وتعنى هذه الكلمة ذلك النوع السامى من الحب الذاتى ، والذى يقوم بإعادة توجيه (الآيروس) وهو قوة الحياة من ذاتك الشخصية إلى ذات شريكك . وبتوالى إجراء هذا التمرين سوف تبدأ آلام الماضى فى الزوال تدريجياً ، وسوف تبدأ أنت فى معايشة حقيقة اكتمال جوهرك .

١١

احتواء الغضب

" إن السماء لا تتغير كما تتغير المحبة إلى كراهية ،
وإن الجحيم لا يثور كما تثور النساء "

ـ ويليام كونجريف

بعض الأزواج لا يتشاجرون مطلقاً . فقد قالت لى إحدى السيدات ، والتى كانت فى أواخر العشرينات من عمرها ، وكان لوجهها تقاسيم مليحة وتدعى " مارلا " : " إن السرور يخيم دوماً على منزلنا " وكانت هذه السيدة تضع القليل من الزينة على وجهها وتعقص شعرها الأشقر على شكل ذيل الحصان كان ذلك فى ثانى جلسة لى مع " مارلا " وزوجها الذى يدعى " بيتر " ، والذى كان هو أيضاً بهى الطلعة . وأكملت " مارلا " قائلة " إننا لا نرفع أصواتنا على بعضنا البعض ، ولا ننتقد بعضنا البعض ... " ثم توقفت عن الكلام للحظة ونظرت إلى " بيتر " ، ثم أضافت بابتسامة حزينة " على الأقل ليس أمام الآخرين "

وفى أثناء تلك الفترة القصيرة التى عرفتهما فيها فإننى كنت أوافق " مارلا " فى تقييمها . فهى و " بيتر " بدا أنهما يعيشان معاً حياة سعيدة . فقد كانا يقومان بالعديد من التصرفات العفوية التى تنم عن ذلك ، حيث كانا يبتسمان لبعضهما البعض ، ويمسكان بأيدى بعضهما ، ويستمع كل منهما للآخر بعناية ، وكذلك كان كل منهما يسمح للآخر بفترة للحديث تساوى فترته هو (وهو أمر نادر الحدوث بين الأزواج) . وكانا يبذلان قصارى جهدهما لكى يفهما وجهتى نظر بعضهما البعض . إلا أنه كان تحت هذا الهدوء وهذه العواطف الظاهرية ، كان يقبع بحر من اليأس .

لقد كان هذان الزوجان ينشدان العلاج لأنهما وصلا إلى مرحلة حرجة فى علاقتهما الزوجية . فلقد حوصر " بيتر " فى دور الفتى السيئ الذى لا يستطيع أن يفعل شيئاً جيداً . بينما كانت " مارلا " دائماً ما تلعب دور القديسة مصدر الحب والعطاء . قال لى " بيتر " : " كلما فعلت شيئاً أخرق ، سامحتنى " مارلا " عليه . وكلما رفضت تحمل مسئولية ما تحملتها " مارلا " عنى . لقد برمجنا حياتنا على هذا النحو ، أنا إنسان صعب ، وهى إنسانة عظيمة . لشد ما أكره هذا الوضع " .

ولقد قال كلمة " أكره " هذه بصوت خال تماماً من أى عاطفة ، لقد كشف هذا الصوت عن مقدار التوتر الذى وصلا إليه فى علاقتهما .

إذا قمنا برسم مخطط يعكس درجات تعبير الأزواج عن غضبهم تجاه بعضهم البعض ، فسيكون " بيتر " و " مارلا " فى أقصى يسار هذا المخطط ، وإن تحركنا قليلاً نحو اليمين لوجدنا أولئك الأزواج الذين ينتقدون بعضهم البعض ، ويرفعون أصواتهم ، ويفتعلون المشاجرات بين بعضهم البعض . وإن تقدمنا قليلاً لوجدنا الأزواج الذين يضربون بعضهم البعض من حين لآخر . وبوصولنا إلى أقصى

يمين المخطط سنجد أولئك الأزواج اليائسين الذين اعتادوا إيذاء بعضهم البعض جسدياً . ومعظم الأزواج الذين يتعالجون لدىً نجدهم محصورين في منتصف هذا المخطط . فقد تمر بهم لحظات من العنف والعدائية ، إلا أنهم يعبرون عن غضبهم لفظياً ، وتكون عدائيتهم تلك عدائية سلبية ، بعيدًا تماماً عن العنف الجسدى .

لاحقاً فى هذا الفصل سأعاود الحديث عن قصة " مارك " و " بيتر " ، إلا أننى أحب أولاً أن أتحدث بشكل مفصل عن الوسائل المتعددة التى يعبر الأزواج من خلالها عن غضبهم .

إننى قلما تعاملت مع حالات عنف جسدى فى عيادتى الخاصة ، ولهذا فقد ظلت هذه الحالات القليلة ماثلة فى ذهنى . ففى التاسعة من صباح أحد الأيام ، حضر إلىَّ زوجان ، وكان اسماهما " ستيفن " و " أوليفيا " . وهما زوجان فى بداية الأربعينات من عمرهما ، وكانا قد رتبا ميعادهما ، بدت " أوليفيا " شاحبة مضطربة ، ولاحظت على وجنتيها كدمات حمراء وزرقاء اللون . وعندما سألت عما حدث ، بدأ " ستيفن " يصف لى شجاراً مروعاً حدث بينهما فى الليلة السابقة . ووفقاً لما قاله فقد كانت " أوليفيا " هى من بدأ هذه المعركة .

وبدأ " ستيفن " يحكى قائلاً : " كنا نناقش أمورنا المالية ، وكنت أحاول أن أشرح " لـ " أوليفيا " الضغوط المالية الشديدة التى أنا واقع تحتها . وقد كنت كالذى يلوح براية بيضاء طالباً العون " . ثم نظر إلى السقف وأخذ نفساً عميقاً ثم بدأ يتكلم مرة أخرى وقال " وبينما كنت أتحدث كانت أوليفيا " تعقد ذراعيها أمام صدرها وأخذت تصدر أصواتاً تدل على استهزائها بما أقول . كانت دائماً لديها أسلوب تنظر لى به يدفعنى إلى الموت غيظاً . ثم قالت لى إننى إذا كنت منزعجاً لهذا الشأن فيجدر بى أن أبحث عن وظيفة أفضل ، وأنها سئمت وملت من الاستماع إلى شكاواى بشأن المال . وقبل أن أدرك ما أفعله

وجدتنى أصفعها على وجهها بقوة . وضربتنى هى بدورها على وجهى ثم التحمنا فى المعركة . وسقطنا على الأرض ، فبدأت هى تجذب شعرى وتعضنى وواصلت أنا ضربها لقد خرجنا نحن الاثنين عن السيطرة "

لقد مر " ستيفن " و " أوليفيا " بالعديد من الشجارات الكلامية خلال الثلاثة عشر عاماً التى هى عمر زواجهما ، ولكن تلك كانت المرة الأولى التى يستخدمان فيها العنف الجسدى فى شجارهما . وكان كلاهما فى حالة من الصدمة من جراء هذا الصدام العنيف غير المتوقع

وعادة ما تكون هذه الصراعات المتفجرة نادرة بالنسبة لمعظم الأزواج فالإجراء الأكثر شيوعاً لدى الأزواج هو أن يقوم الزوجان بكبت غضبهما . ثم تركه يتسرب تدريجياً من خلال توجيه النقد غير البناء تجاه بعضهما البعض . وهذا المثال تنطبق عليه حالة " إليزابيث " و " فرانك " ، وهما زوجان كنت قد قابلتهما فى نفس اليوم الذى قابلت فيه " ستيفن " و " أوليفيا " . وبالمصادفة ، كانا هما أيضاً قد تشاجرا فى الليلة السابقة ، ولكن شجارهما هذا لم يتعد حد الكلمات الجارحة . وكان شجارهما قد بدأ بنقاش حول البيت الجديد الذى يعتزمان بناءه . فـ " اليزبيث " كانت قد اتخذت قراراً بمفردها بأن تأتى بمهندس مختص بالديكورات الداخلية للمنازل لكى تضيف بعض التفاصيل إلى المطبخ ، ولقد نفذت هذا القرار دون أن تستشير أحداً ، باعتبار أنها تتصرف فى مملكتها الخاصة . ولقد ثارت ثائرة الزوج لأنها لم تستشره قبل أن تشرع فى تنفيذ هذا الأمر . لم تكن النقود هى المشكلة ، فقد كانا فى غاية الثراء . فالأمر الذى فجر هذا الصراع هو أنها تصرفت دون أن تحصل على موافقته

ومن خلال أحد التعليقات التى سمعتها من " إليزابيث " ـ خلال الجلسة ـ أدركت مدى التأثير المدمر لتوجيه النقد من أحد الزوجين إلى الآخر . فقد وصفت لى شعورها عندما كانت تتلقى ثورة زوجهما الغاضبة قائلة " لقد انهمرت كلماته الغاضبة علىَّ كالمطر وعندها شعرت كأنما صار جسدى مليئاً بالرضوض والكدمات " . فعلى الرغم من أن زوجها لم يلمسها إلا أنها تأذت ، تماماً ، كما لو كان قد ضربها بالفعل . والزوج هنا لم ينفس عن غضبه بصفعها على وجهها ، بل من خلال إمطارها بسيل من الانتقادات كالرصاص . وعلى مستوى غير واع انتاب " إليزابيث " نفس الإحساس بالألم والخوف الذى انتاب " أوليفيا " التى أوذيت جسدياً بالفعل .

عادة ما يكون من العسير التعرف على مشاعر الغضب عندما تتخفى فى شكل الاكتئاب كنت قد عملت لمدة عام مع زوجين سأسميهما هنا " باربرا " و " ألين " . كان " ألين " يعمل مدرساً ، وكانت " باربرا " ربة بيت . ولقد حضرا إلىَّ لأنهما كانا قلقين من اكتئاب " باربرا " المزمن . ففى خلال السنوات الأخيرة بدأ مستوى حيويتها ينخفض ، وكذلك بدأ اهتمامها العاطفى بزوجها يقل . وأصبحت على الدوام تبدو معتلة الجسد ومنذ الجلسة الأولى بدا واضحاً أن" ألين " يخفى حقيقة أن اكتئاب زوجته يجعله يفقد اهتمامه بها . وقد استغرقه الأمر عدة أسابيع حتى أقر بأنه كان على شفا خيانة زوجته مع إحدى زميلاته . واعترف قائلاً " كل ما كان يقف أمامنا هو انتظار الفرصة المناسبة "

وفى نهاية إحدى الجلسات حدث تطور مهم لحالة " باربرا " و " ألين " فقبل أن تنتهى الجلسة بدقائق قليلة ، نظرت " باربرا " إلى ساعتها وقالت إن هناك شيئًا ما يزعجها وتريد أن تتحدث بشأنه وتوقفت للحظة عن الكلام لكى تستجمع شجاعتها ، ثم

نظرت لى متحاشية أن تتلاقى عيناها بعينى " ألين " ، وقالت : " رأيت حلماً مريعاً فى الأسبوع الماضى ، وأريد أن أخبرك بفحواه . لقد حلمت أننى أتيت إليك فى جلسة بمفردى يا د. " هندريكس " ، وسألتنى أنت فى فى الحلم عن الشىء الوحيد الذى لم أرد أن يعرفه أحد . الشىء الوحيد الذى لم أستطع أن أخبر أى أحد به . وكان ما قلته لك أننى فى أعماق نفسى ... أريد أن أقتل " ألين " " . ثم أخذت نفساً قصيراً بسرعة كما لو أن أحداً ما قد لكمها فى معدتها ، ثم واصلت قائلة " وبمجرد أن قلت ذلك فإننى استيقظت ، على الفور ، وأنا فى حالة من الرعب والارتباك . يعلم الله أننى لا أريد أن أقتل " ألين " ! إننى أحبه . إننى سأهلك بدونه ! أرجوك ساعدنى على أن أعرف حقيقة هذا الحلم " .

كانت " باربرا " قد بدأت تدرك أمراً كنت أشك فيه وهو : أنها كانت بشكل خفى تغلى غضباً . ولقد أخفت غضبها هذا عن نفسها وعن زوجها أيضاً من خلال تحويله إلى اكتئاب داخلى . ولكن لكى تكبت غضبها كان عليها أيضاً أن تكبح شهوتها الجنسية ، وقابليتها للأكل ، وشغفها بعزف البيانو ، واستمتاعها بابتكار أفكار جديدة ـ فأى تقلبات تحدث فى طاقتها الحياتية كانت تشكل مصدر تهديد بالنسبة لها .

ولقد اكتشفت فى وقت لاحق أن سبب خوفها من مشاعرها الغاضبة تلك ، هو أنها قامت بعقد علاقة ارتباطية غير واعية بين الغضب والهجر . فخلال فترة طفولتها كانت تلعب دور " الابنة الطيبة " ، على خلاف شقيقتها الكبرى ، التى كانت عدوانية ومتمردة . وكانت " باربرا " تخشى من أنها إذا استجابت لمشاعرها الغاضبة وعبرت عنها فسوف تلقى نفس العقاب . لذا ، فقد أخفت هذه المشاعر الغاضبة ـ أولاً عن والديها ، ولاحقاً عن نفسها . ونتيجة

لذلك أصبحت تعيش حياة ضبابية . كان هذا هو الإجراء الهادف إلى التكيف مع الوسط العائلى الذى كانت تعيش فيه ، ولقد أصبح ذلك الأمر الآن يمتص الحياة من علاقتها الزوجية .

قوة الغضب المدمرة

هذه القصص توضح نقطة مهمة ، ألا وهى : أن الغضب هو شىء مدمر للعلاقة الزوجية ، بصرف النظر عن الصورة التى يتخذها . فعندما تتفجر ثورة الغضب فإن الطرف الذى وقع عليه الهجوم يشعر بأنه عومل بوحشية ، سواء كان قد تعرض لعنف جسدى أم لا ؛ فالمخ العتيق ليست لديه مزية التمييز بين الاثنين . وعلاوة على ذلك ، فإنه بسبب الطبيعة العجيبة لعدم الوعى يشعر الطرف الذى تفجر غضبه بأنه قد اعتدى عليه أيضاً بنفس الدرجة ، لأنه على المستوى غير الواعى ينظر المخ العتيق إلى كل الأفعال الصادرة من الإنسان على أنها أفعال موجهة إلى داخله . تماماً كما أن المشاعر الطيبة التى نوجهها نحو شركاء حياتنا قد نظن خلالها أننا نوجهها إلى أنفسنا . كذلك الحقد والعداء الذى نرسله إليهم قد نظن أنه يرتد عائداً إلينا . وعندما نؤذى شركاء حياتنا فإننا بالمثل نؤذى أنفسنا . وبسبب ذلك الهجوم المتبادل بين الطرفين تبدأ العلاقة فى الانحدار . ولا يستطع الطرفان المضى فى علاقتهما إلا من خلال الطرق الدبلوماسية . وسيؤدى افتقاد الأمان إلى افتقاد الحميمية . فلن يسمح المخ العتيق لدفاعاته أن تخترق .

وكما رأينا ، فكَبْت الغضب أيضاً قد تكون له مضاعفات سلبية مماثلة . فكما أن ثورات الغضب المتفجرة تؤدى إلى ضرر شديد وإيذاء حقيقى لأحد الطرفين ، فقد يؤدى كبت الغضب إلى علاقة زوجية

فارغة من مضمونها . فالاكتئاب وفقدان الحيوية اللذان كانت تعانى منهما " باربرا " دفعا زوجها للبحث عما يشبع علاقته خارج إطار علاقتهما الزوجية .

لقد مررت أنا بتجربة شخصية مع قوة الغضب المدمرة تلك ، فلقد أمضيت سنوات عمرى الثلاثة والثلاثين الأولى وأنا أعانى من اكتئاب لم يستطع المعالجون اكتشاف سببه . وكان هذا الاكتئاب أحد العوامل الأساسية التى أدت إلى انهيار زواجى الأول . والسبب الحقيقى وراء اكتئابى هذا هو أننى لم أكن واعياً بمشاعر الألم والغضب لدىّ . وعندما أستعيد ذكريات الماضى فإننى أندهش من حقيقة أننى فقدت كلا والدىّ عندما كنت فى السادسة من عمرى ، ومع ذلك ، فلم أشعر بالألم الذى يتناسب مع هذا الحدث . فعندما ماتت والدتى فجأة من جراء سكتة دماغية لم أبك . وأتذكر أن إخوتى الكبار أثنوا علىّ لكونى " فتى شجاعاً " ، وانطلاقاً من منطقى الطفولى فقد تحول هذا الثناء الذى تلقيته من أشقائى إلى توجه فى نفسى : " عندما تَكْبِت شعورك بالألم فسوف تتلقى التقدير من الآخرين " . ولقد وعيت هذا الدرس جيداً . إذ إننى فى سنوات شبابى كنت أسترجع فى عقلى تلك الأيام ، وأقول لنفسى إننى كنت محظوظاً لأن والدىّ توفيا . فلقد أتاح ذلك لى الفرصة لكى أترك حياة المزرعة ، وأن أنتقل إلى العيش فى المدينة مع شقيقاتى ، حيث تلقيت تعليماً أفضل .

ولقد كان لهذا الشعور الخادع مميزاته فى ذلك الوقت ؛ إذ إنه جعلنى أمضى سنوات طفولتى مبتهجاً ، غير شاعر بالألم بسبب افتقادى لوالدىّ لقد كنت أرى نفسى إنساناً " محظوظاً " ، لا طفلاً يتيماً ، ولهذا فلم أهدر الكثير من الوقت أندب حظى . ولكن هذه المشاعر المكبوتة قد انتقمت لنفسها من خلال الدمار الذى أحدثته فى زيجتى الأولى . فلأننى كنت منفصلاً عن أحد أجزاء كيانى

الأساسية ، فلم أكن إنساناً مكتملاً . كان ما بداخلى من مشاعر لا يكفى لبث العطف والعناية فى ذاتى أو فى ذات أى أحد آخر . وكنت بشكل غير واع أبحث عن ما يعوزنى لدى زوجتى . كنت أتوق إلى الكثير من التواصل العاطفى والجسدى ، ولكنها لم تكن قادرة على تلبية تلك المطالب ، وهذا لسببين السبب الأول ، هو الضرر الذى تعرضت له فى طفولتها ، والسبب الثانى ، هو أنها كانت قد خَبَرَتْنى إنساناً جامد المشاعر ، بارداً ، كثير المطالب والاحتياجات . لا يرضيه شىء أبداً . لقد كنا ندور فى حلقة مفرغة ، فكلما رغبت أنا أكثر ، منعتنى هى أكثر .

ومن أهم المواقف التى تدل على ذلك موقف حدث بعد وفاة والدها بفترة قصيرة . فقد كنا نجلس بمفردنا فى غرفة نومنا ، وكان حزنها على والدها يعتصرها ألما ؛ فأخذت فى البكاء بلا توقف . وكنت أنا أمر بوقت عصيب وأنا أحاول مواساتها . كنت أطوق كتفيها بذراعى ، ولكن جسدى كان متخشباً ولا يتجاوب معها . والسبب فى ذلك أنه كان هناك صراع يدور فى رأسى . فقد كان جزء منى يتفهم أنه من الطبيعى بالنسبة لها أن تشعر بالألم والجزع لفقدان والدها ، إلا أن جزءاً آخر بداخلى كان يقول لى " ما الداعى لهذه الجلبة ؟ " فلقد فقدت أنا كلا والدىّ ولم أشعر بأى ألم . فلماذا إذن هذا التهويل من جانبها ؟

وبعدها بسنوات قليلة ـ عندما كنت فى الثالثة والثلاثين من عمرى ـ ذهبت لمعالج لأول مرة فى حياتى ، ولم يكن ذلك لأننى كنت أظن أننى أحتاج إلى مساعدة فى حياتى الزوجية ، بل لأن التحليل النفسى كان أحد الأشياء التى نُصحت بالتعرض لها فى إطار برنامجى التدريبى . وفى إحدى الجلسات الأولى طلب منى المعالج أن أكلمه عن والدىَّ فأخبرته أنهما قد توفيا عندما كنت صغيراً جداً ، ولكن ذلك

كان من حسن طالعي . فلأنهما ماتا فإنني قد استطعت أن أنتقل لأعيش مع شقيقاتي ، وأن أترك " ساوث جورجيا " ، وأن أتلقى مستوى تعليميًا أفضل ... إلخ .

إلا أنه قاطعني قائلاً : " حدثني عن وفاة والدتك "

فبدأت أحكي له كيف توفيت ، ولكن لسبب ما شعرت بجفاف وغصة في حلقي .

قال لي : " حدثني عن جنازتها "

فبدأت مجدداً أحاول أن أتكلم . إلا أنني ولدهشتي الشديدة انفجرت باكياً ، وأخذت في البكاء بلا توقف . لم يستطع أحد أن يوقفني . رجل ناضج في الثالثة والثلاثين من عمره يبكي كطفل في السادسة . وبعد أن مرت دقائق قليلة نظر لي هو بعطف وقال : " هارفيل ، لقد بدأت الآن في الحزن على وفاة والدتك " .

بمجرد أن تعرفت على مشاعر الألم لديَّ والغضب الذى يصاحبها فإنني بدأت في التغير . فقد أصبحت أقل انزعاجاً وأكثر تعاطفاً مع آلام الآخرين . وكذلك - للمرة الأولى منذ أن وعيت على الدنيا - أحسست بأنني إنسان حي بشكل كامل . أصبحت أعي من كنت ، وأين كنت . وبدأت أعايش السلام مع العالم بأسره .

وهذا المبدأ الذى يدعو إلى التواصل مع مشاعرنا يجد الكثير من المعوقات التي تعوق تنفيذه . فمثلاً عندما يبكي الأطفال لشعورهم بالمرض أو بالضيق فمن الشائع أن يقوم الوالدان بتجاهلهم ، أو بصفعهم ، أو بالسخرية منهم ، أو بالصراخ في وجوههم لكي يسكتوهم . وكذلك إن قام أحد المراهقين بصفق باب حجرته غضباً ، فغالباً ما سيوبخ أو سيجبر على الاعتذار ، أو سوف لا يكافأ على أى سلوك حسن يقوم به بعد ذلك . وتتنوع أنواع العقاب التي يعاقب بها الوالدان أبناءهما - إذا عبروا عن غضبهم - من أسرة إلى أسرة ، ففي

بعض الأسر يُمنع حتى العبوس أو النظر بغضب - إلا أنني أعتقد أنه من الصحيح أن نقول إن معظمنا نشأ وقد ترسخ في ذهنه أن الغضب شيء سيئ أو مدمر ، أو أنه عاطفة مغرقة في الذاتية . والخيارات التي أمامنا هي إما أن نبدى هذا الغضب ثم نتحمل عواقب ذلك ، أو أن نكبته في أعماقنا حيث نأمل ألا يؤذينا ، أو يؤذى أحداً غيرنا .

ولكننا عندما نكبت غضبنا فإننا أيضاً نكبت قابليتنا للحب ، لأن الحب والغضب هما وجهان لعملة واحدة . فهما ليسا مفهومين متعارضين بحيث يكون أحدهما خيرًا والآخر شريرًا . فالواقع أنهما تعبير عن قوة الحياة ، ولكن في شكلين مختلفين . فذلك الإحساس اللذيذ الذى يغمرنا ونحن صغار ، والذى يظهر لفترة عندما " نقع في الحب " ، له تأثيره الإيجابى على الذات تماماً مثل تلك الثورة الغاضبة التي نثورها على شركاء حياتنا في أحد شجارات يوم السبت . فنحن نشعر بالابتهاج لأن طاقتنا الحياتية تجد سبيلها للازدهار . ونشعر بالغضب لأن طاقتنا الحياتية تعاق . إننا نشعر بالغضب عندما ينقطع أملنا في الحياة .

مفهوم الاحتواء

من المعروف جيداً أن الغضب هو تعبير حى عن الطاقة الحياتية . فعندما نكتم غضبنا فقد نمرض ، أو نكتئب ، أو نغرق في حالة من الصمت والشحوب . ولكن من جهة أخرى إذا عبرنا عن غضبنا هذا فسوف نُلحِق أذى جسدياً وعاطفياً بالآخرين . فالسؤال هنا هو : كيف يمكننا أن ننفس عن غضبنا دون إلحاق الأذى بمن نحب ؟ والإجابة تكمن في عملية تسمى عملية " الاحتواء "

ولكـى تـدرك مـا أعنيـه بـ " الاحتـواء " فكـر للحظـة فـى القـوة التدميرية للجازولين . اسكب قدراً من الجازولين علـى الأرض ثـم ألـق عليه عود ثقاب مشتعلاً . فعلـى الفور سـوف تـضطرم الـنيران . والآن خذ نفس هذا الجازولين وصبه في خزان محرك داخلى الاحتراق . ثـم افتح الشرارة الكهربية في اللحظة المناسبة ، فسوف تجد الحياة تـدب في ذلك المحرك . ويمكن أن تـستخدم تلـك الطاقـة المتولـدة مـن هـذه العملية في تسيير سـيارة أو تـشغيل جـرار أو تحليـق طـائرة . فخـلال عملية " الاحتـواء " يتحـول ذلـك الوقـود مـن قـوة تدميريـة إلى طاقـة نافعة . ولابد أن تستخدم هذه العملية فى احتواء الغضب فلابـد مـن التنفيس عن الغضب بجرعات محددة ، وفى بيئة مناسـبة ، ومـن ثـم تحويله مرة أخرى إلى طاقة حياتية .

والتمرينات التى تهـدف لتقليـل الغـضب هـى وسـائل حديثـة فـى مجال العلاج النفسى . فلقد كان الأسلوب المتعارف عليه فـى التحليـل النفـسى هـو الإعـلاء مـن مـشاعر الخـوف والغـضب مـن خـلال نقلـها إلى وعى الشخص المتعالج . فقد كـان المعـالجون يـسمحون للأشـخاص المتعـالجين لـديهم بالحـديث ، بحريـة ، عـن أى شـىء يجـول بخاطرهم . وكان المحلل النفسى يقـوم بإضـافة التعليقـات علـى كـلام المتعـالج ، ثـم يحـاول مـن خلالهـا الـربط بـين الأفكـار التـى تبـدو للمتعالجين غير ذات صلة ببعضها الـبعض . وعـادة مـا كانـت تعقـب هذه الملاحظات رؤية تتشكل لـدى المحلـل النفـسى . وحتـى إذا كـان المريض يرقد على الأريكة يتلوى غضباً من جراء حدث مـؤلم ألمّ بـه ، فإننا لا نجد أن أسلوب المعالج ذى الطـابع التحكمـى قـد يـتغير . ولا يحاول المعالج إبداء أى تجاوب عاطفى بأى درجة كانت .

إلا أن أى معالج " جشطلتى " ـ أى يتبع مـنهج الجـشطلت فـى العلاج والذى أسسه " فريتز بيرلـز " ـ سوف يتجـاوب بـشكل أكثـر

مباشرة . فأى متبع لهذا المنهج سوف يستغل تعبير المتعالجين لديه عن غضبهم من خلال إجراء ما يسمى بـ " حوار الكرسيين " حيث يطلب من المتعالج أن يجلس على مقعد فى مواجهة مقعد آخر فارغ ، وأن يتخيل أن الشخص الذى أثار غضبه أو حزنه جالس على ذلك المقعد الفارغ فسوف يشجعه ذلك على زيادة غضبه والإفصاح عن أحاسيسه المؤلمة من خلال لكمه لوسادة ، أو تلويحه بعصا فى وجه ذلك الخصم غير المرئى وأحياناً يضع المعالج أشخاصًا آخرين متخيَّلين فى المقعد لكى يساعد المتعالج على أن يكتشف مصدرًا آخر من مصادر غضبه ، ومن خلال هذه التكتيكات التى تعتمد على استثارة المشاعر ، تترجم أحاسيس المتعالج وأفكاره المخاطبة والحزينة إلى تطهير عاطفى وجسدى يتوجه نحو أهداف أساسية . ونظرياً ، فقد يُحدِث ذلك نوعاً من أنواع الانخفاض فى مشاعر هذا المتعالج .

أما المعالِج المتخصص فى الدراما النفسية فسوف يستخدم أسلوباً مختلفاً تماماً . وفى هذا الأسلوب يتحول المعالج إلى مخرج مسرحى . ويلفت نظر المتعالج إلى أن يختار الشخصيات . ويقوم المتعالج هنا بالمشى فى أرجاء الحجرة . مؤدياً العديد من الشخصيات . فقد يلعب دور أمه أو أخيه أو رئيسه فى العمل ـ على سبيل المثال ، ثم يعود إلى شخصيته الأساسية . ويبدأ فى الحوار مع شخصيات وهمية . وكما فى " حوار الكرسيين " الجشطلتى . يكون الهدف من التمرين هو تفريغ الشحنة العاطفية وإدارك مصدر ذلك الغضب

الإجراء الاحتوائى

" الإجراء الاحتوائى " هو تمرين يهدف إلى احتواء الغضب . قمت بوضعه خصيصاً للأزواج . والغرض منه أن يساعدك على التعبير عن

غضبك دون أن تدفع شريك حياتك لأن يواجه هذه المشاعر ، أو أن يرفضها ، أو أن ينكرها . فبدلاً من الجدال حول أسباب غضبك فإن شريك حياتك يتمرن على تفهم وجود هذا الغضب ، كأن يقول لك : " نعم ، أستطيع أن أرى أنك فى غاية الغضب " . وعندما ينصت شريك حياتك إليك باهتمام ، ويعيد صياغة ملاحظاتك ، ويعترف بوجود أحاسيسك تلك ، فسوف تشبع لديك الحاجة إلى أن يهتم الآخرون بك ، وسيصبح الوسط من حولك آمناً ومريحاً ، وسوف يتلاشى غضبك تدريجياً . إن تمرين " إجراء الاحتواء " هذا غير مصمم للتعامل مع مصدر غضبك ؛ حيث إن هذا يمكن التعامل معه لاحقاً من خلال المطالبة بتغير سلوكى معين ، بل إن هذا التمرين مصمم أساساً للوقوف على حقيقة عواطفك .

وعندما يأتى دور شريك حياتك لكى يغضب فعليك أن تلعب أنت دور الشخص المحتوى . ولسوف تستفيد أنت أيضاً من هذا التمرين لأنك سوف تتعلم كيف تتحكم فى ردود أفعالك الدفاعية . وإقرارك غضب شريك حياتك لا يعنى أن توافقه أو أن تتقبل لومه لك ، بل يعنى أنك تتفهم أنه غاضب . فكل ما سوف تفعله هو أنك سوف تؤكد حالته العاطفية .

والواقع أن " إجراء الاحتواء " هذا ما هو إلا مستوى متقدم من تمرين " العكس " ، الذى تكلمنا عنه فى الفصل التاسع . ولهذا السبب فإنه لا يُنْصح بأن يتم تطبيق هذا التمرين قبل تمرين " العكس " . والاختلاف الأساسى بين التمرينين هو أنه فى " إجراء الاحتواء " تكون عواطف الشخص الذى يصرح بمشاعره أكثر قوة . وهذا التمرين يفرض على الزوجين ثلاث قواعد أساسية ، وهى (١) لا يسمح لأى من الزوجين بأن يغادر الغرفة حتى ينتهى التمرين . (٢) لا يسمح لأى من الزوجين بأن يدمر أيًا من الأغراض

الموجودة في الغرفة ، أو أن يتعرض لشريك حياته بأي سلوك عنيف . (٣) يتعين على الشخص الذي يعاني تلك المشاعر الغاضبة أن يقصر ملاحظاته تلك على السلوك ، لا على الشخصية . فمثلاً قد يقول : " أنا غاضب منك لأنك لم تعد للمنزل مبكرًا بالأمس " لا أن يقول : " إنك شخص حقير لأنك لم تعد للمنزل مبكراً بالأمس " (سوف تجد التعليمات المفصلة حول هذا التمرين في القسم الثالث) .

وهناك تنويع على هذا التمرين أحياناً ما أصفه للمتعالجين لدىَّ كأحد الاختبارات ، وهذا التنويع يسمى تمرين " يوم من الاحتواء " ، وهو تمرين اقترحته عليَّ زوجتي " هيلين " . وهذا التمرين عبارة عن إجراء احتوائي يمتد لأربع وعشرين ساعة . فلمدة يوم واحد ، يلعب واحد منكما دور الشخص المحتوى ، في حين يسمح للآخر بأن يُخرج كل ما في ذاته من مشاعر غاضبة . ويكون على الشخص المحتوى أن يستمع ، ويتفهم ، ويواسي ، ويدعم ، دون أن يكون دفاعيا أو انتقاديا ، أو أن يقابل مشاعر شريكه بمشاعر مماثلة . وعندما يحين دورك لكي تكون الطرف المعبر عن غضبه ، فسوف تكون أكثر وعياً بمدى عمق عواطفك . وأحياناً تظهر بعض المشاعر التي لم تظهر من قبل ، حيث لم تكن البيئة المحيطة بهذا القدر من الأمان اللازم لظهورها . بعبارة أخرى : يعد هذا التمرين رخصة لك لكي تصبح طفلاً مرة أخرى ، ولكنك هذه المرة سيكون لك راع يدعمك ويؤيدك . وهذا الرجوع إلى تلك البيئة الآمنة المليئة بالحب يمكن أن يكون ذا نفع كبير في مداواة جراحك .

وعندما يحين دورك لكي تكون الطرف المحتوى ستكون قد اكتسبت خبرة كبيرة في التحكم في رد فعلك . وسوف تدرك أن غضب شريك حياتك هذا لن يصيبك بالأذى ، وسوف تبدآن ، أنت

وشريك حياتك ، فى السماح لبعضكما البعض بتعبير أكبر عن عواطفكما ، لأن مشاعر الغضب ، تلك ، قد تم ترويضها لدى كل منكما وفى النهاية سوف تتضح لكل منكما الحدود التى لا يجب أن يتعداها كل طرف ، وسوف تدركان أنه لا يتوجب على أى منكما أن ينكر الحالة العاطفية للطرف الآخر .

استرجاع اللحظات المؤلمة

أحد الأساليب التى أنتهجها مع الأزواج الذين يعانون من تكرار نفس المشاعر الغاضبة مراراً وتكراراً ، أسلوب يسمى " استرجاع اللحظات المؤلمة " . وهذا التمرين يساعد على تقليل عدد مرات حدوث هذه اللحظات الأليمة والجدالات والمشاجرات بين الزوجين ، وكذلك يقلل من مدى حدتها ، بالضبط مثل الحالتين اللتين ذكرتهما فى بداية هذا الفصل لـ " ستيفن " و " أوليفيا " ، و " فرانك " و " اليزابيث " . وهذه اللحظات الأليمة تحدث عندما تصطدم مفاهيم الزوجين ـ الراسخة فيهما منذ طفولتهما ـ بعضها البعض ، وهو الأمر الذى يكون فى غاية الإيذاء لكليهما . فعادة ما ينتهى هذا الاسترجاع مخلفاً ، وراءه ، الزوجين فى حالة من الألم العاطفى .

كان هناك زوجان ممن يتعالجون لدىَ ـ يُدْعيان" جاك " و " ديبورا " ـ يعانيان من شجارات متكررة يسميانها بشجارات الثالثة صباحاً. لأنها كانت دائماً ما تستمر حتى الساعة الثالثة صباحاً . ولم تكن هذه الشجارات على قدر كبير من الخطورة ، إلا أنها كانت مرهقة ومجهدة ومتكررة ، ولا تنتهى أبداً بحل وكانا عادة ما يغرقان بعد ذلك فى حالة من الاكتئاب لعدة أيام عقب هذه الشجارات

بعد أن استرجع " جاك " و " ديبورا " أربعة أو خمسة من هذه الشجارات ، اكتشفا أنها في الواقع ليست إلا تنويعات على نفس الشجار في البداية وجدا في هذا التمرين شيئًا طريفًا ومضحكًا كثيرًا لأنهما كانا يشاهدان سبب ألمهما عن بعد ، إلا أنه بعد برهة قصيرة خيمت مسحة حزن على الحوار ، فقد قال " جاك " : " إن هذا لبس شيئا يدعوني للفخر ، لماذا نواصل السقوط في نفس الشرك المرة تلو الأخرى ؟ "

وكانت مشاهدهما الاسترجاعية تمر على النحو التالي :

الفصل الأول : الساعة الآن الخامسة مساء . يعود " جاك " من العمل وتقابله " ديبورا " التي تريد منه القيام بأمر ما . وهذا الأمر قد يكون أي شيء ـــ كالتخطيط لعشاء العطلة ، أو القيام بعمل ما في باحة المنزل الخلفية ، أو تنظيم البريد . ويبدي " جاك " استعداده للقيام بهذا الأمر ، ولكن بعد أن ينتهي من ممارسة رياضة العَدْو .

الفصل الثاني : " جاك " يذهب للعدو . " جاك " يرجع إلى البيت .

وبمجرد دخوله من باب المنزل ، تسأله " ديبورا " إذا ما كان سيقوم بذاك العمل (أ) . يقول " جاك " : " نعم بالطبع ، ولكن بعد أن أستحم "

الفصل الثالث : " جاك " يستحم . وتتعقبه " ديبورا " وهي مصرة على أنه قد حان وقت القيام بذاك العمل (أ) . يقول " جاك " : " بالطبع . ولكن بعد أن أحتسي شراباً "

الفصل الرابع (ذروة الدراما) يحتسي " جاك " مشروبه الساخن ويبدأ في الدخول في حالة من الاسترخاء والراحة . تدلف " ديبورا " إلى الحجرة وهي في غاية الغضب وتقول " إذا لم تكن تريد القيام بهذا الأمر فلماذا لم تخبرني بأنك لن تقوم به ؟ إنني أمقت

هذه المماطلة " . يرد " جاك " بسرعة : " إننى أريد أن أقوم به ، ولكن أمهلينى بعض الوقت ، فأنا متعب وأحتاج لبعض الراحة ، فكُفّى عنى " ، ثم يبدأ " جاك " فى الانشغال بحل الكلمات المتقاطعة ، متجاهلاً زوجته تماماً . وهنا تنتاب " ديبورا " حالة من الهستريا ، فتصرخ فيه قائلة : " أنا أكرهك ! إنك لم تف يوماً بوعد قطعته على نفسك ، إنك لم تستمع يوماً إلى ! إننى أشعر كما لو كنت أعيش مع إنسان آلى ! إننى لا أشعر بوجودك أبداً " ، إلا أن " جاك " يحاول قمع ثورتها الغاضبة بمزيد من التركيز فى حل الكلمات المتقاطعة ، ثم عندما يفيض به الكيل فإنه ينهض ويغادر المنزل .

الفصل الخامس : يعود " جاك " إلى المنزل بعد عدة ساعات وقد شرب حتى ثمل ، فتشن " ديبورا " هجمة أخرى عليه ويستمر الشجار ؛ حيث تشرع " ديبورا " فى كيل الانتقادات له ، بينما يحاول " جاك " إما أن يسترضيها أو أن يتجاهلها . وفى النهاية يصيبهما السأم من هذه الدراما السوداء ، ومن ثم يدير كل منها ظهره للآخر فى حالة من اليأس .

دعنا نحلل هذا المشهد الأليم للحظة . إذا ما بحثنا فى مراجع علم النفس عن حالة كل من " جاك " و " ديبورا " فسوف نجد أن الوصف الذى ينطبق على " جاك " هو " الشخص العدوانى السلبى " ؛ فهو يشعر بالغضب تجاه " ديبورا " لأنها تنغص عليه حياته وتنتهك خصوصيته ، إلا أنه يخشى التصريح بذلك مباشرة . ولهذا فإنه يأخذ فى المماطلة من خلال : العدو ، الاستحمام ، واحتساء الشراب ، وحل الكلمات المتقاطعة ؛ بعبارة أخرى ، إنه يستغل كل منافذ الهروب التى وجدها فى علاقته الزوجية أما " ديبورا " فسوف ينطبق عليها وصف " الشخص العدوانى

الإيجابى " . يقول " جاك " عنها إنها تشبه " الكلب المفترس " ، إلا أنه لا يخفى إعجابه بها . إنها دائما لا تتنازل عن مطالبها ولا عن حقها فى أن تغضب . لقد كانت أكثر سمة تميز شجاراتهما هى أنه كلما هاجمت " ديبورا " تراجع " جاك " ، وازداد شعور " ديبورا " بالهجر . ولهذا فإن غضب " ديبورا " تجاه " جاك " ما هو إلا شعور بالهلع متنكراً فى هيئة شعور بالغضب . إنها مصابة بالرعب من فكرة أن تُترك بمفردها ، وانغلاق " جاك " هذا يجعلها تشعر بأنها تتعامل مع فراغ ، أو كيان شبحى ليس له وجود مادى .

ولقد شرحت لكل من " ديبورا " و " جاك " أنه يتعين عليهما ـ لكى يستطيعا أن يضعا حداً لشجاراتهما ـ أن يعيدا كتابة مسرحيتهما تلك ، ولكن بشكل حرفى لا مجازى . وعليهما أن يعودا إلى المنزل ، وأن يأتيا بالأوراق والأقلام ويعيدا كتابة هذه الدراما ، بحيث يسدل الستار فى نهاية المشهد الأخير وهما فى حالة عناق لا شجار . ومن ثم فإنه سيكون عليهما أن يعيدا قراءة نصوصهما مرة تلو الأخرى ، حتى يترسخ لديهما أن هذا هو الخيار الوحيد البديل للخيارات الأخرى التى اعتادا عليها .

وأكدت لهما أن أى تغيير يحدث فى تلك الدراما سيكون قطعًا ذا نفع ، بل إن مجرد قدرتهما على إدراك أن شجاراتهما تلك ما هى إلا لحظات أليمة سوف يكون تقدماً ذا أهمية . فسيكون باستطاعتهما أن يقولا : " ها نحن نفعل هذا مرة أخرى ، إننا ننكأ جراحنا العميقة " ، ثم إذا استطاع أحدهما فقط أن يضيف سطراً جديداً للنص ، فسيكون من المستحيل أن يبقى هذا النص المأساوى كما كان ، لأنهما سيلحظان تغيراً فى هذا المشهد الدرامى المألوف .

ونورد هنا بعض الوسائل التى يمكن من خلالها تعديل النص الدرامى لشجارات " جاك " و " ديبورا " ؛ إذ يمكن لـ " ديبورا " أن

تكـون أقـل عدائيـة ، وأن تحـترم رغبـة " جـاك " فـى أن " تكـف عنه " . فبعد أن تطلـب منـه القيـام بـشىء مـا لـمرة أو مـرتين دون أن يستجيب لها ، فمن الممكن أن تكف عن الطلب . وهنا لن يكون لآليـة " جاك " الانسحابية أى ضرورة ، فقد يظل بالمنزل ولا يغـادره . وقـد يقوم فى النهاية بالامتثال لطلب زوجته .

أو قد يتم تعديل النص بشكل يكون " جاك " فيه ذا شخصية أكثر قوة . فإذا لم يرد القيام بأمر ما فليعلن ذلك بصراحة قـائلاً : " لا ، لا أريد أن أفعل هذا . إننى لا أهتم بهذا الأمر ؛ فلدى أفكار خاصـة بـى أريد أن أنفذها " . قد تصعق " ديبورا " لرد فعله هذا ، ولكن إذا صمم (جاك) على رأيه هذا ، فسوف تهدأ فى النهاية . فهـى فـى نهايـة الأمر لا ترغب من زوجها أن يلبى لها فروض السمع والطاعة ، بل إن ما ترغب فيه أن يكون زوجها إنسانا حيا مفعما بالحيوية .

إن هذه العملية التى تنطوى على التعرف على المشاهد الأليمة ثـم محاولة تعديلها ، تعد من أكثـر الوسـائل فعاليـة فـى حـل الخلافـات الزوجيـة . فعنـدما يـتمكن الزوجـان مـن اسـتعراض خلافاتهمـا بموضوعية ، وتحديد مفاتيح هـذه الخلافـات ، وإيجـاد بـدائل تتـسم بالمرونة ، فـسوف يـستطيعان الـتحكم بـشكل أكـبر فـى إحـدى أكثـر الظواهر المدمرة لعلاقتهما الزوجية . وعلى الرغم من أن هذا التمـرين ، ومثيله ، تمرين " الإجراء الاحتوائى " ، ليسا مصممين لكى يـستأصلا جذور المشكلات الزوجية ـ على خلاف تمرين " التمدد " المـذكور فـى الفصل السابق ـ إلا أن كلا منهما يعمل على تخفيف الأثر الناتج عـن ثورات الغضب .

الحاوية الممتلئة

التمرين الأخير الذى أريد أن أشرحه هنا هو تمرين " الحاوية الممتلئة " . هذا التمرين يساعد الناس على أن يتواصلوا مع مشاعر الغضب لديهم ، وأن يوطدوا الصلة بينها وبين منابعها الأصلية فى فترة الطفولة . وهذا التمرين له فائدة كبيرة لدى المكتئبين ، والذين يثورون غضباً . وأؤكد هنا أن هذا التمرين ، على خلاف التمارين الأخرى ـ يستلزم الملاحظة من قبل المعالج ، وهو غير مذكور فى القسم الثالث من هذا الكتاب . إلا أننى أذكر هنا خطوطه العامة ، لأنها سوف تساعدك على إدراك الدور الذى يلعبه الغضب فى علاقتك الزوجية .

ويعتمد تمرين " الحاوية الممتلئة " هذا على تمرين " الكرسيين " الجشطلتى الذى وصفته سابقاً . ولكن الفارق الأساسى بين التمرينين أن تمرين " الحاوية الممتلئة " به دوران رئيسيان .

حيث أقوم بتوجيه الطرف الذى يمر بنوبات غضب متكررة إلى عملية تهدف إلى التقليل من هذا الغضب بشكل متوازن ، ثم أطلب منه أن يحضر إلى الجلسة بعد أن يكون قد استحضر فى ذهنه حدثاً أو خبرة ما سببت استثارة غضبه . ثم أطلب منه أن يكشف هذه المشاعر ، ومن ثم ، يعقد صلة بينها وبين خبرات الطفولة التى سببت هذه المشاعر فى البداية . وعندما يتمكن الزوج من التواصل مع تلك المشاعر الأولية ، فسوف يكون أكثر اكتمالا وأكثر اتصالا وتوحدا مع جوهر الحياة .

فى هذه الأثناء يكون لدى الطرف الآخر دور مهم ليلعبه أيضًا ، وهو أن يشجع شريك حياته على أن يغرق أكثر وأكثر فى الألم والغضب ، فبدلاً من الانصياع إلى توجيهات المخ العتيق إما برد

الهجوم أو بالهروب ، فإنه يكون على الطرف الآخر المساعد أن يستخرج تلك المشاعر القوية من شريك حياته ، ويتم ذلك بأن يقول بعض العبارات على غرار : " أخبرنى المزيد عن غضبك " أو " هيا ، أريد أن أعرف كل ما تشعر به " . إن الطرف الآخر يقوم بتسهيل عملية تصعيد هذا الغضب . ثم إننى أطلب من الطرف الآخر أن يهدأ ، أو أن يسترخى بأخذ أنفاس عميقة لمدة ثلاث دقائق ، ثم يتصور فى ذهنه أباً أو أماً ذات طبيعة داعمة وحنونة .ثم بعد ذلك ، عندما ينفجر الطرف الذى أجرينا عليه التمرين فى الغضب والألم العارمين ، فإننى أطلب من الطرف الآخر أن يحتضنه وأن يخفف عنه ، تماماً كما لو أنه يخفف عن طفل متألم . فمن خلال المساعدة على استرجاع شعور الغضب واحتوائه ثم التنفيس عن الألم الذى ينتج تحت الغضب ، يساهم الطرف الآخر ، فى العلاقة ، فى العلاج النفسى لشريك حياته .

هناك خطوات أخرى أكثر تعقيداً لهذا التمرين . فمثلاً هناك إجراء ينطوى على تغير سلوكى يتبع عملية التطهير والدعم تلك ، وهو الأمر الذى يتيح الفرصة للزوجين بأن يقللا من سلوكياتهما المثيرة للخلافات ، ويسدا الطريق أمام أى صراعات مستقبلية . وكذلك يجب أن يُختَتم التمرين بفترة من المرح الذى يتسم بالنشاط الجم ، بحيث ينهى التوتر ، ويزيد من الصلة العاطفية بين الطرفين .

فى الصفحات التالية سوف أسوق إليك نصا جرت مراجعته لتمرين " الحاوية المتلئة " ، والذى جرى فعليا بين " مارلا " و " بيتر " ـ وهما الزوجان اللذان عرضت حالتهما فى بداية هذا الفصل ـ اللذين كانا يعيشان حالة من السلام السطحى . وكما تذكر ، فعندما يجرى بينهما صراع ، فإنه كان بينهما اتفاق غير معلن على أن ينزعا فتيل هذه الأزمة بسرعة كى يحافظا على جو علاقتهما الهادئ . وكانت

الحادثة التي استحضرتها " مارلا " في الجلسة - طبقاً لقواعد التمرين - حادثة تتميز بأنها لا تحوى عبارة منطوقة واحدة . فلم ينطق أي منهما بكلمة تعبر عن غضبه ، ولم يتبادلا الاتهامات ، إلا أنها قد أحدثت شرخاً في علاقتهما ، تماماً كما لو أنهما قد قاما بذلك فعلا . وفي بداية التمرين طلبت من " مارلا " أن تشرح لي - في كلمات قليلة - ما حدث بالضبط .

تمرين " الحاوية الممتلئة " لـ " مارلا " و " بيتر "

" مارلا " : " (تتحدث بنعومة ، بدون أي أثر للغضب في صوتها) : " كنت في تلك الليلة أرقد في الفراش ، وأحاول أن أقص على " بيتر " حلماً جاءني في المنام ، وترك في نفسي أثراً قوياً . وبينما كنت أحكي هذا الحلم كنت أسترجعه وأنا في غاية التأثر . وفجأة أدركت أن " بيتر " كان فقط يستمع إلىّ دون اهتمام . كان رد فعله لا يزيد على قوله : " حسنا ، حسنا " لا أكثر . لقد تأذيت جداً لدرجة أنني انقلبت على وجهي وشرعت في البكاء . لقد كنت في غاية الاهتمام بهذا الحلم ، بينما هو لم يعبأ به البتة "

" هارفيل " : " حسناً يا " مارلا " . أريدك أن تتحدثي إلى " بيتر " مباشرة . وأن تُبسِّطي له ما قلته الآن في جملة واحدة فقط "

" مارلا " : (وهي تنظر إلى "بيتر" وتستمر في الحديث

بإيجاز) " كنت مجروحة المشاعر لأننى كنت أصف لك ما رأيته فى حلمى ، وكنت أشعر بأننى مهتمة بهذا الحلم حقا ، بينما لم تكن أنت تصغى إلىَّ .

" **هارفيل** " : " أحسنتِ . والآن ، أريد منك يا "بيتر" أن تعكس ما قالته " مارلا " لك ثانية حتى تعرف أنك سمعت ما قالته جيدًا " . (كان " بيتر " و " مارلا " ماهرين فى أداء هذا التمرين) .

" **بيتر** " : " كنتِ تحاولين أن تصفى ما رأيته فى حلمكِ ، وكنتِ تشعرين بأنكِ تهتمين بهذا الحلم حقا ، بينما لم أكن أنا أصغى إليكِ " .

" **مارلا** " : " هو كذلك "

والآن بعدما تعرفا واتفقا على السبب ، فقد حان الوقت لكى يقيم "بيتر" ستارا واقيا حوله حتى تتمكن "مارلا" من التحدث عن غضبها دون أن تجرح مشاعره .

" **هارفيل** " : " هلاً وضعت كوب القهوة يا "بيتر" ، وقمت بما يحلو لك كى تشعر بأنك تتحكم فى نفسك وتقيها من أى حرج ؟ قد تحتاج لنَفَس عميق كى يساعدك على الاسترخاء... والآن ، تخيل أنك فى مكان آمن ، أىّ مكان آمن تريد أن تتصوره يمكنك أن تتصور أنه يوجد ستار من البلاستيك الشفاف أمامك ، أو أنك ترتدى معطف المطر ليحميك من العاصفة ، أو أن تتخيل نفسك مختفيًا فى مكان آمن جميل فى

الغابة... أخبرنا عندما تكون مستعدًا لذلك "

استغرق "بيتر" دقائق معدودة كي يسترخي ، أخذ نفسًا عميقا واستقر على كرسيه وجلس بعد ذلك بهدوء في وضع تأملي ، مغلقا عينيه ، واضعا ذراعيه على رجليه ، بينما راحتا كفيه لأعلى .

"بيتر" : " حسنًا ، أنا مستعد "

"هارفيل" : " أحسنت . والآن أخبر " مارلا " بأنك على استعداد بأن تستخرج مشاعرها " .

"بيتر" : " أنا مستعد لأن أستمع إلى كل ما تريدين قوله "

"هارفيل" : " أريد منك يا "مارلا" أن تبدئي في سرد ما تفكرين وتشعرين به ، وأن تستمري هكذا . كل ما عليك هو أن تزداد مشاعرك تدريجيا حتى تصل إلى ذروة قوتها ، وأن تعبري عن حزنك وإحباطك والألم الذي تشعرين به "

"مارلا" : (بصوت هادئ ومضطرب.) " أوه . فعلا أشعر بالفزع الآن من هذه المشاعر " .

"هارفيل" : " وبناء على ذلك فأنت تشعرين بأنه لا ينبغي التحدث عن هذه المشاعر ، وأن رد فعلك هو ... "

"مارلا" : " أشعر أن ذلك ليس فيه إنصاف لـ "بيتر" ، ليس من الإنصاف أن أتحدث عن " بيتر " بهذه القسوة ، فالذنب ليس ذنبه وحده "

"بيتر" : " أريد منك أن تستكملي حديثك يا " مارلا " فكل هذا من أجلك ، ولا تقلقي بشأني فأنا

محصّن ضد ذلك ، وأريد أن أسمع كل ما تشعرين به "

"مارلا" : " أعرف هذا جيدًا . (تضحك وتخفف من حدة توترها) ولكن ما قلته لن يمنعني من أن أتحدث عن مشاعرى "

"هارفيل" : " تمهلي وقصي علينا ما تشعرين به ، ولكي تتمكني من السيطرة على هذه المشاعر فإنه يمكنك استرجاع الحدث . فاسمحي لنفسك بمعاودة الإحساس بما كنت تشعرين به أثناء تلك التجربة " .

"مارلا" (تتنهد) " كنت أخبر "بيتر" عن حلم ما ، (تتردد قليلاً) لكني أود أن أتفادى رواية الحلم الآن لأنني أعتقد أن ذلك أسهل كثيرًا " .

"بيتر" : " ولكنني أريد أن أسمع هذا الحلم ، أريد أن أسمع كل شيء عن الحلم ، وكيف كنت تشعرين تجاه هذا الحلم " .

"مارلا" : (تأخذ نفسًا عميقا ثلاث أو أربع مرات ، وتبدأ مرة أخرى) " كان الحلم عن انجذابى لرجل آخر ، وكان هذا مفزعًا لى بحق ، لكنه ـ في نفس الوقت ـ كان حلمًا جميلا وإيجابيًا . لقد شعرت خلاله بشعور طيب تجاه هذا الرجل . وكنت منجذبة إليه . (توقفت كثيرًا) كان هذا جميلا جدا في الحلم . كان الشعور الذى بداخلي يشبه ، إلى حد ما ، شعورى عندما

كنت أتحدث معك يا " بيتر " . فى الحلم لم يكن لديك مانع من حبى لهذا الرجل . (أجهشت فى البكاء) وعندما كنت أخبرك عن هذا الحلم ... (تتنهد) فإننى كنت أريدك أن تتقبلنى كما تقبلتنى فى الحلم . وكنت أحب أن تستمع إلىَّ جيدًا " .

" هارفيل " : " قولى " أحب أن تستمع إلىَّ جيدًا " مرة أخرى "

" مارلا " : (بهدوء) " أحب أن تستمع إلىَّ جيدًا " (وهى تبكي) .

" هارفيل " : " حافظى على هذا الشعور ، وحاولى إدراك أى إحباط أو خيبة أمل ، وعبرى عنهما " .

" مارلا " : (وهي تهمس) " يا إلهى ، أشعر بأن هناك حاجزًا كبيرًا فى رأسى يمنعنى من الغضب "

" هارفيل " : " أريد منك أن تنظرى إلى " بيتر " وأن تقولى له : " لا أريد أن أخبرك بمشاعرى الغاضبة "

" مارلا " : (بصوت يسمع بصعوبة) " لا أريد أن أخبرك بمشاعرى الغاضبة "

" هارفيل " : " حافظى عليها ، ردديها بصوت عال " .

" مارلا " : (وهي تصيح بصوت عال) " لا أريد أن أخبرك بمشاعرى الغاضبة . (تجهش بالبكاء) لن تصغى إلىَّ على أية حال " ، (وهى تبكي) .

" هارفيل " : " رددى لـ " بيتر " : لن تصغى إلىّ على أية حال "

" مارلا " : (وهى تقول لـ "بيتر" بصوت رخيم ، محاولة أن

تكـتم غـضبها وترجـع إلى أمـان مـشاعرها المجروحة.) " أريدك أن تـصغى إلىّ . أريـدك أن تصغى إلىّ عندما أكون فى حـالتى الطبيعيـة ، لا عنـدما أحـاول أن أكـون فـى حالـة الكمـال ، أو عندما أحـاول تقليـد هـذه الاشـياء التـى تـصيبك بالإحباط أيضا "

" هارفيل " : " قولى " أنت تجرح مشاعرى عندما لا تـصغى إلىّ "

" مارلا " : (بهـدوء) " أنـت تجـرح مـشاعرى عنـدما لا تـصغى إلىّ . (وهى تبكى) أخشى أن أغضب فى وجهـك " (بنبرة فى صوتها تشير إلى حبها لـ " بيتر ") .

" هارفيل " : " حافظى على هذه المشاعر "

" مارلا " : (وهى تهمس) " يا إلهى "

" هارفيل " : " اسـتكملى مـا كنـت سـتقولينه بعـد : " لـو غضبت ..."

" مارلا " : (وهـى تتنهـد) " لـو غـضبت فـى وجهـك ... فسوف تكرهني ! "

" هارفيل " : " أحسنتِ ، استمرى "

" مارلا " : (بفعالية وتأثر) " وأخشـى أن تعتقد أننى غبيـة ومجنونة "

" هارفيل " : " أكملى كلامك ، وحافظى على مـشاعر الخـوف التى تشعرين بها "

" مارلا " : (بصوت عـال) " ومـا الفائـدة ؟! أعـرف أننـى يمكـن أن أغـضب ، وأعـرف أنـه مـن حقـى أن أغضب أيضاً . إنه فقط ... "

" **هارفيل** " : " كررى : " أعرف أنه من حقى أن أغضب أيضا " ـ مرة أخرى (كنت أريد منها أن تشعر بغضبها فى هذه النقطة بدلا من خوفها)

" **مارلا** " : " أعرف أنه من حقى أن أغضب أيضا . (وبصوت أعلى) أعرف أنه من حقى أن أغضب أيضا " !

" **هارفيل** " : " قولى ذلك بصوت عال "

" **مارلا** " : (وهى تكاد تهب من على كرسيها ، وتقبض على جانبيه بيديها) " أعرف أنه من حقى أن أغضب ! ! (تجلس مرة أخرى وتنهار فى البكاء ، وتقول فجأة بصوت يعلوه الخوف) " يا إلهى "

" **هارفيل** " : " هل هناك شخص آخر تريدين أن تقولى له هذا ؟ "

" **مارلا** " : (بهدوء ، وكأن السؤال فاجأها) " يا إلهى "

" **هارفيل** " : " من هو ؟ "

" **مارلا** " : (بصوت يعلوه الاستسلام ") " إنه أبى ....أوه. (وبهمس) أعرف أنه من حقى أن أغضب "

" **هارفيل** " : " لم أسمعك "

" **مارلا** " : (بصوت طبيعى) " من حقى أن ينصتوا إلىّ . من حقى أن ينتبهوا إلى حديثى " (وهى تبكى) .

" **هارفيل** " : " نعم . قولى ذلك "

" **مارلا** " : (بنشاط) " من حقى أن أكون على طبيعتى ! لا أن أحاول أن أكون شخصًا آخر ، لأننى لست جيدة بما فيه الكفاية ! "

" هارفيل " : " قولى كل ذلك . فأنت لديك الحق فى التعبير عن مشاعرك " .

" مارلا " : " يا إلهى ! (توقفت كثيرًا) أوه . (وهى تتنهد) أنا فقط ... " .

" هارفيل " : " تخيلي والدكِ مرة أخرى وقولى له : " أنت لم تنصت إلىَّ مطلقًا " .

" مارلا " : " أوه يا أبى ، ذلك ينتهك كل القوانين والمبادئ " . (وهى تقهقه)

" هارفيل " : " وماذا لو كسرنا تلك المبادئ والقوانين ... " .

" مارلا " : (وهى تبكي) " سأكون بمفردى " .

" هارفيل " : " وماذا سيحدث لو صرتِ بمفردك ؟ "

" مارلا " : " لن يهتم أحد بى مطلقًا " .

" هارفيل " : " وعندئذ ... " .

" مارلا " : " وعندئذ ... سوف أموت حتمًا . (ثم قالت وكأنها تقر الحقيقة) هذا هو السبب وراء خوفى من إبداء غضبى " .

" هارفيل " : " قولى : لو تصرفت على طبيعتى فإننى سأموت حتمًا "

" مارلا " : (دون إبداء أى مشاعر) " لو تصرفت على طبيعتى فإننى سأموت حتمًا " .

" هارفيل " : " كيف تشعرين تجاه ذلك ؟ " .

" مارلا " : " لست متأكدة "

" هارفيل " : " حاولى أن تقولى عكس ذلك : " إذا لم أكن على طبيعتى فإننى سأموت حتمًا "

" مارلا " : " لو لم أكن على طبيعتى ، سأموت حتمًا "

" هارفيل " : " هل هذا صحيح ؟ " .

" مارلا " : " أعتقد ذلك . إنني أشعر وكأنني يجب أن أعيش بشخصيتين متناقضتين ، ولو عشت وفقاً لإحداهما فقط فسوف ... "

" هارفيل " : " قولى : إذا تصرفت على طبيعتى ، سأموت حتمًا " مرة أخرى .

" مارلا " : (بتردد) " لو كنت أنا هى أنا وتصرفت على طبيعتى فإننى ، سأموت حتمًا .

" هارفيل " : " هل هذا صحيح أم لا ؟ "

" مارلا " : " لا ، هذا ليس صحيحًا "

" هارفيل " : " كررى ذلك "

" مارلا " : " هذا ليس صحيحًا ! لا ، لا ، لا ، لا لا لا ! "

" هارفيل " : " حافظى على هذا الشعور . ما هو الصحيح ؟ "

" مارلا " : " هو أننى أستحق أن أكون محبوبة ! ! "

" هارفيل " : " أجل . كررى ذلك "

" مارلا " : (تبكى ، وتستمر فى البكاء ثم تأخذ نفسًا طويلا) " أنا هى أنا ، إننى أستحق أن أكون محبوبة . أستحق الحياة ، وأستحق أن أكون محبوبة ، (تتوقف فجأة عن البكاء وتتحدث بصوت مكتوم) ما زلت أتصور أبى ، فى خيالى الآن ، وهو يقول إننى لا أستحق أن أكون محبوبة " .

" هارفيل " : " تحدثى إلى والدك "

" مارلا " : " استحقها ! "

" هارفيل " : " قوليها بهمة ونشاط ! "

" **مارلا** " : " أستحقها !!! "

" **هارفيل** " : " تستحقين ماذا ؟ "

" **مارلا** " : (بهمس) " أستحق أن أكون محبوبة "

" **هارفيل** " " دعيه يسمعك . يسمعك تمامًا "

" **مارلا** " : (وهى تبكي) " أستحق أن أكون محبوبة ! أنا لست بلهاء ! "

" **هارفيل** " : " كررى ذلك "

" **مارلا** " : " أستحق أن أكون محبوبة "

" **هارفيل** " : " من أنتِ "

" **مارلا** " : (بهدوء) " أنا هى أنا "

" **هارفيل** " : " بصوت عال "

" **مارلا** " : "**أنا هى أنا**".

" **هارفيل** " : " بصوت عال ، اجعليه يسمعكِ ، اجعليه يسمعكِ . أخرسى صوته فى رأسك "

مارلا " : "**أنا هى أنا ، أنا هى أنا ، أنا هى أنا**".

" **هارفيل** " : " أحسنتِ ، قولى : " أنا هى أنا ، وأنعم بالحياة "

" **مارلا** " " أنا هى أنا وأنعم بالحياة ، أنا هى أنا وأنعم بالحياة "

" **هارفيل** " : بشدة ، استجمعى صوتك كله "

" **مارلا** " : أنا هى أنا وأنعم بالحياة ! "

" **هارفيل** " : " هل ستظلين تنعمين بالحياة ؟ "

" **مارلا** " " أجل ! " (تضع رأسها بين يديها وتتنهد فى ارتياح واضح)

" **هارفيل** : : " أحسنتِ تمامًا ، أريد منكِ شيئا آخر ، أريدك

أن تتصورى والدكِ وتخبريه بأنه لا يستطيع أن يقتلكِ وأنكِ ستنعمين بالحياة بغض النظر عن أى شيء "

" مارلا " : (تأخذ نفسًا عميقًا، وتتوقف طويلا ، ثم تهمس) " لا تستطيع أن تقتلنى "

" هارفيل " : " كررى هذا بهمة ونشاط "

" مارلا " : (تصرخ) "**تبًا لك، لا تستطيع أن تقتلنى !** (تقهقه) رائع ! (تقهقه مرة أخرى وتخرج من حالتها المزاجية الحادة) يا لها من راحة أن أقول له ذلك . لم أكن أعرف أننى أستطيع إظهار غضبى فى وجهه ، أو أننى حتى لم أشعر بالخوف أمامه "

" هارفيل " : " والآن ، انظرى إلى " بيتر " وقولى " يمكن أن أغضب وأنعم بالحياة "

" مارلا " : (بهدوء ولكن فى ثقة) " يمكن أن أغضب . وأن أنعم بالحياة "

" هارفيل " " قولى " أنا غاضبة فى وجهك " الآن .

" مارلا " : (تقهقه) " هل تقصد أنه علىَّ أن أثبت أننى أستطيع أن أغضب فى وجهه ؟ أوه . لا (تضحك ثم تتحدث وهى تبتسم) " بيتر " . أنا غاضبة فى وجهك . عندما لا تصغى إلىَّ سأغضب فى وجهك "

" هارفيل " : " دعيه يرى غضبك . حاولى ألا تبتسمى

" مارلا " : (بصوت حاد) " أنا غاضبة فى وجهك أريدك أن تصغى إلىّ أريدك أن تسمع من أنا (ثم

تنظر إلىَّ) عظيم ، حقا عظيم أن يشعر المرء بهذا الشعور ، عظيم عظيم "

" هارفيل " : " قولى له : "سوف أظهر لك غضبى عندما أريد ذلك " .

" مارلا " : " سوف أظهر لك غضبى . أستطيع فعل ذلك ، وأستحقه . (تضحك) هذا لأننى أحبك بجنون "

وفى نهاية هذه الجلسة أخبرت " مارلا " أنها قد تحتاج العديد من مثل هذه المواجهات كى يزول خوفها من كونها غاضبة . وذلك لأن المخ البشرى يميل إلى تفضيل تلك الرسائل التى تم تأسيسها فى المراحل الأولى من حياة الإنسان ، عن تلك الرسائل التى تُضاف إليه فى مراحل لاحقة من الحياة ، لا سيما فى أوقات الضغط العصبى . فمن المحتمل أن تعود " مارلا " إلى أسلوبها القديم ؛ فتبتعد عن "بيتر" لتبكى من الألم والإحباط بدلا من أن تواجهه بغضبها . ولكن بعد أداء عشرة أو خمسة عشر تمرينا حول هذه القضية ، فإنها تستطيع فى النهاية أن تسترد كل مشاعرها ، وأن تنعم بالحياة .

• • •

من الأسباب التى جعلتنى أبوح لكم بتفاصيل هذه الجلسة أنها توضح عمليًا طبيعة المشاعر المعقدة المألوفة لنا جميعًا . وبالنسبة للكثيرين فإن أول استجابة لـ " مارلا " كانت الحزن . لقد شعرت هى بالحزن ، لأن " بيتر " لم يكن يصغى إليها عندما تصف حلمًا كانت تهتم به كثيرًا . كان سهلا عليها أن تشعر بالحزن ، لأن هذا الحزن هو شعور أتاحه لها من يهتمون بها . وإن لم أحفزها فإنه كان من المحتمل أنها ستظل تشعر بهذا الشعور المألوف والمريح ، ولن تشعر

بالأحاسيس القديمة تجاه والدها ، هذه الأحاسيس هى التى كانت أساس مشكلتها . وكانت استجابتها الطبيعية هى أن تسمح للحزن بأن يتفاقم ويرتقى إلى مرحلة الانسحاب والاستياء طويل الأمد .

ولكن عندما تفاقمت مشاعر " مارلا " فإنها استطاعت أن تتجاوز حزنها إلى خوفها من الغضب . وعندئذ شعرت بقليل من الغضب الذى لم يتجه ـ كما هى العادة غالبًا ـ إلى شريك حياتها ، ولكن توجه إلى نفسها ، لأنها لا تستطيع أن تعايش مشاعر الغضب الشديد . ونتج عن هذا اكتشاف مهم ، ألا وهو معرفتها أن السبب فى بعدها عن الغضب ـ كما أدركت ـ هو أن وصية والدها بالبعد عن الغضب أصبحت جزءا من شخصيتها. فعندما كانت صغيرة كان والدها يشعرها بأنها مجنونة وغبية عندما تكون غاضبة . وانتهاكها لوصية والدها بألا تغضب يعنى رفضها لهذه الوصية ، وإن رفضتها فسوف يعتقد عقلها العتيق أنها سوف تموت . ولقد زاد هذا الخوف ـ من الموت ـ من خوفها من إظهار غضبها ، وذلك لأن والدها لن يتخلى عنها فحسب ، بل سيقتلها . ولا عجب فى ذلك ؛ فعندما يختلط خوفها من رفضها وصية والدها بخوفها الأكبر من القتل ، فإنه كان من الصعب عليها تماما أن تغضب فى وجه " بيتر " ، الشخص الذى مزجت ـ دون وعى منها ـ بينه وبين والدها .

وفى نهاية هذا التمرين شعرت " مارلا " بالارتياح عندما أعادت صلتها بغضبها مرة أخرى ، وعرفت أن هذا الغضب كان جزءاً رئيسيا من شخصيتها إلا أنه ظل مرفوضا لفترة طويلة . لقد قالت : " هذا جيد " ، وكانت ضحكتها ضحكة مفعمة بالحياة والحيوية . ولقد سُررت أنا و "بيتر" عندما عرفنا أنها انتصرت انتصاراً نفسيًا مهمًا ؛ فلقد تغلبت على صوت والدها المستبد ، وبالرغم من مخاوفها فلم تنهض روح والدها من قبرها كى تقتلها . ها هى على قيد الحياة ، ها

هى سالمة ، ها هى لم يَعُد عليها أن تكتم مشاعرها الحقيقية كى تنعم بالحياة لقد صاحت فى فرح عظيم قائلة " أنا هى أنا ! أنا هى أنا ! "

وعندما تحدثت مع " بيتر " عن هذه التجربة فى نهاية الجلسة قال " بيتر " " لقد شعرت طوال الوقت - وأنت تعودين لمشاعرك الحقيقية - بأن هذا العمل مهم ، ليس من أجلك فحسب ، بل لكل منا أيضا ، لقد خيم عجزك عن إظهار غضبكِ على كل هذه الحياة السيئة بيننا . إننى أستطيع القيام بأى شىء أريد أن أفعله ، لأننى صرت أعلم أنك لن تغضبى فى وجهى . قد أكون غير قادر على تحمل المسئولية بشكل ما ، ولكن كنت أعلم أننى لن أواجه أى عواقب . فإن استطعتِ أن تخرجى من عباءة القديسة وأظهرتِ غضبكِ ، سأستجيب لهذا الغضب استجابة إيجابية إننى أحترم غضبك كثيرًا " . فاستطاعتها أن تكون غاضبة فى وجه " بيتر " وحصولها على حبه وقبوله لها هو ما يطلق عليه علماء النفس " التجربة العاطفية الإصلاحية" لـ " مارلا " . ولقد تَعَلمت درسًا مهمًا ، وهو أن " بيتر " ليس والدها . وخلطت بين زوجها وصورة والدها المثالية غير الواعية ولقد حصلت الآن على تقدير جديد لـ " بيتر " الحقيقى . وها هى قد اكتشفت أنه بمقدورها أن تغضب فى وجهه . ولن تكون بمأمن من الخطر فحسب . بل ستنال حبه وتقديره لها أيضاً

إن صراع "مارلا" مع الغضب هو صراع مألوف إلى حد ما لكل منا فجميعنا يخفى مشاعره العاطفية الشديدة . وبعضنا يخفى حزنه ، والبعض يخفى خوفه ، والبعض الآخر يخفى غضبه ولكننا نخفى مشاعرنا الحقيقية بدرجة أو بأخرى عن أنفسنا وعمن حولنا والظاهر أن السبب وراء ذلك هو خوفنا من السخرية أو النقد أو العقاب ، بينما نحن فى حقيقة الأمر نخاف من الموت . وشأننا شأن "مارلا" ، نعتقد

أننا لا بد أن نخفى شخصياتنا الحقيقية ، ونخفى ما نشعر به كى ننعم بالحياة . لذلك نختفى خلف قناع نأمل أن يمدنا بمزيد من الحماية والأمان

ولقد أتيحت لى الفرصة على مر السنين أن أرى مئات من الناس يؤدون هذا التمرين " الاحتواء الشامل " ، وسرعان ما استطاعوا انتزاع هذا القناع . وقد يبدو البعض منهم فى بداية هذا التمرين سطحيًا أو غير مهذب ، أو أنانيًا أو ضعيفًا أو فاقدا لوعيه ، وهى صفات - فى الواقع - يتبناها الأطفال عند الإحساس بالألم . وعندما ينجحون فى اقتحام غلاف هذه الشخصية المقنعة والاتصال بآلامهم وغضبهم ، يصبحون واقعيين للغاية ومحبوبين جدًا . لقد زال الخداع وغمر الحب - دون استثناء - أزواجهم وزوجاتهم .

ولقد قمت بشرح هذا التمرين أمام مجموعة من الناس أثناء حلقاتى الدراسية الأسبوعية . فلا يوجد شىء فيما قلته أو فعلته ، حتى الآن ، يمكن أن يعبر عن القوة المكبوتة داخل أى رجل أو أى امرأة ، بفعل الألم أو الخوف أو الغضب . ولقد ساند كل فرد موجود بالقاعة هؤلاء الذين كان لديهم الشجاعة الكافية - من الرجال والنساء - لإظهار هذه المشاعر . لقد أردنا منهم أن يشعروا بغضبهم وألمهم المكبوت . كنا نشعر ، بالفطرة ، بفقدانهم لطاقة الحياة وكنا ندعو لهم من أجل استعادة هذه الطاقة .

ولكن عند التعامل مع أحاسيسنا المكبوتة فإننا قد نجد أننا نرتعد خوفًا ؛ نخاف أن يكون ما بداخلنا مظلما أو قبيحا أو ظالما . ولكن بمجرد أن نكتسب الشجاعة لمقاومة هذا الخوف ، فإننا نتعلم حقيقة مدهشة وهى أن ما نخفيه بداخلنا هو الطاقة المكبوتة فى حياتنا . إنه حب الله ونور الله . وإطلاق هذه الطاقة هو أسمى أغراض العلاقات الزوجية الودودة

١٢

صورة لحالتين من العلاقة

" كيف يكون الزواج سعيدًا ؟ سؤال يطرحه كل من الرجال والنساء على بعضهم البعض... وأعتقد أن الاجابة عن هذا السؤال تكمن فى الاكتشاف المتبادل ـ بواسطة كل طرف من طرفى هذه العلاقة ـ لحاجات الطرف الآخر وإشباع هذه الحاجات " .

ـ بيرل بك

بدأت حياتى دارساً لعلوم الدين ، لا معالجًا . حيث دخلت إلى مدرسة دينية في سن صغيرة ، وعندما كنت صغيرًا فإننى كنت عضوا فى أول مدرسة دينية فى مدينة " ستيتسبورو " بولاية " جورجيا " ، واشتركت فى مجموعة من الشباب كانت تهدف للقيام بأعمال خدمة المجتمع . وعندما بلغت سن الخامسة عشرة وقع علىَّ الاختيار لكى ألقى خطابا نيابة عن المجموعة . وأتذكر ـ وأنا أقف خلف الميكروفون مرتديا البذلة ورابطة العنق ـ أننى كنت أتصبب عرقا من القلق . نظرت إلى الساحة المكتظة بالشباب وأولياء أمورهم ، ونجحت إلى حد ما فى أن أفتح فمى وأتحدث . وبالرغم من قلقى الجم فقد ألقيت

خطبة جيدة جدًا وذلك لأن العديد من الناس أتى إلىَّ بعد انتهاء الخطبة ، وقالوا لى " لا بد أنك واعظ مدرب " .

بعد عدة أسابيع من هذه الخطبة استدعانى أحد رجال الدين المعروفين ، وطلب منى أن ألقى خطبة فى دار عبادة قريبة الأسبوع القادم ، فوافقت على الفور .

قمت بالتحضير لتلك الخطبة ، وأعددت نفسى جيداً لها . وفى اليوم المحدد قامت كل من أختى وزوجها بتوصيلى إلى دار العبادة ، لأننى كنت صغيرا على القيادة . وعلى ما أذكر ، فإننى قمت بإلقاء خطبة ذلك الصباح من أعماق قلبى ، وأتذكر منها : " إن ابن آدم خطاء ، والله رحيم . ولكى نلوذ بالخلاص فإننا لابد أن نرتبط بالله ، ولن يتم ذلك إلا بالالتزام والاعتراف بالخطأ والصلاة ، وأن نحاول أن نحيا حياة نموذجية " ، وأعتقد أننى حذرت الحاضرين من " الارتداد عن الطريق المستقيم "

قمت بإلقاء الخطبة فى دار العبادة الصغيرة هذه مرتين أخريين وقد أثنى الناس علىّ كثيراً .

وفى أحد الأيام أرسلت إلى إحدى دور العبادة الصغيرة فى " جيتون " بولاية " جورجيا " ، حيث قمت بإلقاء الخطب الدينية فيها لمدة أربعة أسابيع متتالية . وبعد الخطبة الرابعة ، عقد المسئولون عن دار العبادة اجتماعا وقرروا أن يطلبوا منى أن أكون خطيب تلك الدار الدائم . كنت حينذاك أبلغ من العمر سبعة عشر عاما فقط ـ شابًا طويلاً نحيفاً له صوت ممتاز ـ ولكنهم أرادونى بأى طريقة .

وعندما أتذكر هذه الفترة من حياتى فإننى أدرك أن ذلك كان من أعظم الإنجازات فى حياتى . فلقد كان المترددون على هذه الدار عطوفين ، واستطاعوا التعامل مع اكتئابى ووحدتى . لقد وهبنى حبهم

لى المزيد من الثقة بالنفس . وفى غضون سنوات قليلة فإننى نجحت فى اجتذاب المزيد من الحضور .

بدأت العديد من دور العبادة تستدعينى فى الإجازات الصيفية كى أقود حلقات الشباب ، ونتيجة لكل هذه الخبرة فقد تحسن أسلوبى فى الوعظ كثيرا . وفى إحدى الخطب نظرت حولى وأدركت أنه يوجد ما يزيد على ألف شخص من الحضور ، يبذلون كل جهدهم كى يسمعوا كل كلمة أنطق بها . وفى نهاية الخطبة جاء ما يقرب من ستين شابا إلى الجناح كى يشكرونى على خطبتى الرائعة .

أردت أن أكمل حياتى فى طريق الوعظ الدينى ، ولكن شعرت بأننى ـ كى أستطيع القيام بهذا ـ أحتاج لتعليم جامعى . وأخيرا استطعت أن أوفر راتبى الأسبوعى الذى يبلغ خمسين دولار . فاشتريت سيارة ودفعت مصاريف التعليم بجامعة " ميرسر " للتعليم الدينى ، والتى تبعد ما يقرب من مائة ميل من المدينة . ولقد كنت أجتهد فى الدراسة خلال أيام الأسبوع وكنت أرجع إلى دار العبادة تلك فى كل عطلة أسبوعية كى ألقى الخطبة .

وفى العام الثالث ، من دراستى بالكلية ، حصلت على دورة تدريبية ممتازة فى الفلسفة مما فتح أمامى عالما جديدا تماما من التفكير المنطقى وسرعان ما ازدهر لدىَّ حب الاستطلاع الفكرى عن الفلسفة والدين . وفى العام المتبقى من الجامعة أضفت اهتماما ثالثا لاهتمامتى ، ألا وهو علم النفس . كانت دراسة علوم الدين والفلسفة وعلم النفس تمثل لى المنافذ الثلاثة التى تؤدى لحقيقة محورية ؛ ألا وهى حقيقة وجود الإنسان . وكان كل علم من تلك العلوم يقدم منظوراً مختلفاً بعض الشىء عن العلم الآخر . وعندما نظرت إلى هذه المنافذ الثلاثة فى نفس الوقت . فإننى أعتقد بأننى رأيت الجزء الأكبر من

الصورة الكاملة . وعندها قمت بعمل دراسات عليا فى جامعة شيكاغو فى ذلك المجال الجديد الذى يجمع بين علم النفس والدين

ومنذ ذلك الوقت فصاعدًا ، قادتنى أحداث حياتى إلى المزيد والمزيد من الدراسة ، ولكن فى مبحث واحد من هذه المباحث ، وهو علم النفس . وعندما وصلت إلى هذا التخصص فى آخر المطاف فإننى اكتشفت أننى رسوت فى المجال المتخصص فى علاج العلاقات الزوجية لقد أصابنى القلق والفزع من ذلك التحول من بدايتى كواعظ شاب فى ولاية " جورجيا " إلى أن أصبح الآن معالجا للعلاقات الزوجية فى " منهاتن " . إلا أن السنين التى كونت شخصيتى ـ والتى قضيتها فى الوعظ وهداية الناس إلى الإيمان بالله ـ لم أتركها خلف ظهرى ، وإلى هذا اليوم مازالت تمثل جزءا كبير من الطريقة التى أرى بها هذا العالم . وبالنسبة لى فإن التكامل الروحى للإنسان مرتبط ، ارتباطاً وثيقاً ، بالتكامل النفسى . أما عملى الآن كمعالج للعلاقات الزوجية فإننى أشعر بأنه جزء كبير للغاية من العمل لأجل " الرب " ، تماماً مثل إلقاء الخطب الدينية فى الصيف لهداية الناس . وعندما أنجح فى مساعدة الزوج وزوجته على علاج الصدع الموجود بينهما ـ كى يصبحا زوجين عطوفين محبين ـ فإنا أعتقد بأننى بذلك أقربهم من الله .

ما الذى يدفعنى إذن إلى الاعتقاد بأن علاج العلاقات الزوجية هو عملية روحية ؟ كيف يمكن للحديث مع الناس عن أشياء دنيوية مثل " تغيير السلوك " أو " السلوكيات الحنونة " أو " تقليل الغضب " أن يرتبط بمساعدتهم على الارتقاء بالجوانب الروحية ؟ أعتقد بأنه علىّ أن أقوم تعريف هذه المصطلحات أولاً ، فعندما أستخدم كلمة " روحى " فإننى لا أعطى الكلمة استخدامها الشائع فأنا لا أتحدث عن الذهاب إلى دار العبادة ، أو اتباع مذهب لدين معين ، أو الشعور

بحالة مزاجية نبيلة عن طريق الـتأمل والتفكـر أو الـصوم أو الـصلاة . فما أتحدث عنه هو الروحانية الأصلية وهى الروحانية التى تمثل جزءا كبيرا مـن خلقتنـا وكياننـا . إنهـا الروحانيـة التـى توهـب لنـا لحظـة ولادتنا ، وكذلك هى الروحانية التى نفقد رؤيتها فى الطفولـة ، ولكـن يمكن الشعور بها مرة أخرى فـى فـترة البلـوغ إذا تعلمنـا كيـف نعـالج الجـراح القديمـة . فعنـدما نكتـسب الـوعى ، مـرة أخـرى ، بحقيقـة جوهرنا فإننا بذلك نكتشف اكتـشافا مـذهلا ، ألا وهـو : أننـا لم نعـد منفـصلين عـن بقيـة العـالم ، ولأننـا متـصلون بجـوهر ذاتنـا فـنحن ، بالتالى ، متصلون بهذا العالم بكـل تعقيداتـه . فهـذا العـالم لـه مغـزى وغاية ، ونحن نرى أنفسنا كجزء من هذا الكل الضخم .

وأنا أومن بأن أحد السبل الصحيحة للوصول إلى تلك الحالة النبيلة من إدراك الذات هو عـن طريـق الـزواج . فعنـدما نـستجمع شـجاعتنا للبحث عن حقيقة ذاتنا وحقيقة ذات شريك حياتنا فإننـا نبـدأ رحلـة العلاج النفسى والروحى .

التكامل

لقد قامت الفصول السابقة بتفصيل الطرق المتنوعة التى تستخدم فى عمليـة العـلاج . والآن ، فلنرجـع إلى الـوراء لنلقـى نظـرة عامـة علـى العملية العلاجية بأكملـها . فـالخطوة الأولى مـن هـذه العمليـة هـى أن نصبح مدركين لجراحنا القديمة . ولننظر إلى الماضى بحثا عن الـبراهين التى تشير إلى أننا حُرمنا من التنشئة السليمة ، وأننـا كبتنـا الجوانـب الجوهرية لذاتنا . ونحن نقوم بهذا الاكتشاف من خلال عملية المعالجة والصلاة والتأمل ، وعن طريق الملاحظة الذكية للأحداث اليوميـة التـى نمر بها . وكلما اكتسبنا خبرة جديدة ، فإننـا ينبغـى أن نـشرك فيهـا

شركاء حياتنا ، لأننا لم نعد نفترض أنهم يقرأون أفكارنا . وعندما يشاركنا شريك الحياة بأفكاره ومشاعره فإننا لابد أن نصغى له بفهم وحنان ، ونعلم أن هذه المشاركة هى ثقة لابد من مقابلتها بمثلها . وبعدها يجب أن نبدأ تدريجيا فى " إعادة تصور " شريك الحياة ـ كى نراه كما هو فى الواقع ـ على أنه طفل مجروح يبغى الخلاص .

وبمجرد أن تكون لدينا هذه الصورة الدقيقة فيجب أن نبدأ فى إعادة تصميم العلاقة الزوجية وعلاج جروحنا . ولكى نقوم بهذا فعلينا أن نخلق جوا من الشعور بالأمان والثقة فى بداية الأمر . وعن طريق إغلاق المخارج التى نهرب منها من علاقتنا ، وتجديد عهودنا لبعضنا البعض بأن يُسعد كل منا الآخر ، فإننا بذلك سوف نخلق بيئة آمنة لتعزيز علاقتنا . كما أننا سوف نضيف الشعور بالأمان والشرعية عن طريق تعلم كيفية التعبير عن أنفسنا بوضوح وصراحة وفاعلية . وعندما نتغلب على مقاومتنا لهذه الطريقة الجديدة للتواصل ، فسوف نرى شريك الحياة بمزيد من الوضوح والجلاء . إننا نعلم أن لديه مخاوف ونقاط ضعف ورغبات لم يبح بها لنا ، من قبل ، على الإطلاق . إننا يجب أن نصغى لنقده لنا وندرك أن هذا النقد يضىء لنا ظلمات حياتنا ، وأن نقول لأنفسنا " شريك حياتى لديه شىء ما ليقوله عنى . يوجد قدر من الحقيقة فى هذا التعليق " . وبالتدريج سوف نستطيع أن نتقبل تكامل ذاتنا بكل ما فيها من جوانب مضيئة وأخرى مظلمة .

وربما كانت الخطوة التالية فى عملية العلاج هى الأصعب أن نتخذ قرارا بالعمل طبقا للمعلومات التى حصلنا عليها عن أنفسنا وعن شريك الحياة ، وأن نكون نحن من يعالج شريك الحياة . علينا هنا أن نقاوم غريزتنا بالتركيز على احتياجاتنا ، وأن نختار بكامل إرادتنا التركيز على رغبات شريك الحياة واحتياجاته . وللقيام بهذه الخطوة

علينا أن نقهر خوفنا من التغيير . وعندما نستجيب لاحتياجات شريك الحياة فسوف نندهش عندما نكتشف أننا ـ أثناء معالجة شريك حياتنا ـ نُصلِح ، على مهل ، جوانب من ذاتنا المفقودة . إن ما نقوم به هو استكمال جوانب ذاتنًا التى فقدناها فى أيام الطفولة . وسوف نكتشف أننا نكتسب طاقتنا ، من جديد ، فى التفكير والشعور ، وأننا بذلك سوف ننعم بالحياة الروحية والعاطفية ، ونعبر عن أنفسنا بطرق رائعة ومبدعة .

وعندما يترسخ فى داخلنا كل ما تعلمناه فسوف نرى أن اللحظات المؤلمة فى الحياة هى ، فى الواقع ، فرص للازدهار . فبدلا من تجاهل الألم فإنه علينا أن نسأل أنفسنا " ما هى الحقيقة التى تحاول الظهور فى هذا اللحظة ؟ ما هى المشاعر البدائية التى تختفى تحت مشاعر الحزن والقلق والإحباط هذه ؟ " ، إننا سوف نتعلم أن هذه المشاعر المستترة هى الألم والغضب والخوف من الموت ، وأننا نشترك جميعاً فى هذه المشاعر . وسوف نكتشف ، فى نهاية المطاف ، طريقة آمنة ومعززة للتعبير عن هذه الأحاسيس الجامحة ، ولن نسمح لها بعد ذلك بأن تعرض علاقتنا الزوجية للخطر .

وتدريجيًا ، ستظهر أجزاء زواجنا التى كانت فى يوم من الأيام غير واعية ـ كالخوف والغضب واحتياجات الطفولة والألم القديم ـ وسوف تلاقى قبولا عندنا فى البداية ، وتدريجياً فإننا سوف نتوصل إلى حلها . وعندما تلتئم جراحنا وندرك العديد من جوانب ذاتنا الكامنة سيتولد لدينا إحساس جديد بوحدتنا وكمالنا الفطرى !

إن الزواج طريق روحانى ، إلا أنه ليس بالضرورة أن يكون طريقا نبيلا . عادة ما يكون الجهاد لخلق زواج واع هو جهاد عملى وصراع

يومى . ولمنح هذه العملية مزيدا من الواقعية فإنى أريدك أن تشاركنا قصة حالتى الزواج هاتين .

هناك العديد من الاختلافات الجلية بين هذين الحالتين ، الحالة الأولى مكونة من الزوجين " آن " و " جريج مارتن " وهما فى سن الأربعين تزوجا منذ خمس سنوات فقط . كلاهما كان قد تزوج من قبل ، لكل منهما أطفال من زواجهما السابق . كلاهما يعمل بوظيفة بدوام كامل . لقد تعلم كل من " آن " و " مارتن " طريقة علاج العلاقات الزوجية عن طريق الصورة الذهنية فى بداية زواجهما ، ونجحا فى أن يتوصلا إلى حلول لخلافاتهما الأساسية فى غضون ثلاث سنوات فقط . أما الزواج الآخر فهو مكون من " كينيث " و " جريس برينتانو " ، وهما فى منتصف الستينيات من العمر ، وقد تزوجا منذ خمسة وثلاثين عاما . لديهما أربعة أولاد كبار . يتولى " كينيث " الإنفاق ، أما " جريس " فهى ربة منزل . كافح كل من " كينيث " و " جريس " لمدة ثلاثين عاما قبل أن يحظيا بعلاقة زوجية مُرْضية . ولقد قاما بمعظم هذه الجهود قبل أن يطلعا على مفاهيمى الخاصة

تُرى ما هو الشيء المشترك بين هاتين الحالتين ؟ كلتا الحالتين " عائلة مارتن " و " عائلة برينتانو " نجحتا فى خلق زواج يشبع ويلبى احتياجات جميع أطراف العلاقة الزوجية للوئام والتكامل - زواج يشعر كل طرف فيه بالأمان والأهمية والحب .

" آن " و " جريج "

تقابل " آن " و " جريج " للمرة الأولى فى حياتهما فى " سانتا فى " بولاية نيو ميكسيكو عام ١٩٨١ ، عندما كانت " آن " ـ التى

تعيش فى " دالاس " ـ تقضي العطلة الأسبوعية مع اثنتين من صديقاتها . وكانت " آن " قد طلقت منذ ثلاث سنوات ، وتسعى للزواج مرة أخرى بحثًا عن الاستقرار . وأثناء هذه الإجازة الأسبوعية لم تكن " آن " تفكر إلا فى الاستمتاع بوقتها مع صديقتيها . وفى ليلة الجمعة ، خرج الثلاثة للتجول ليلا وتناول العشاء معا . وبينما كن يتناولن العشاء ، ذكرت إحدى الصديقتين أنها غير موفقة فى زواجها ، فأخبرتها " آن " أنه لا يتعين عليها تحميل نفسها ما لا تطيق لإرضاء زوجها ؛ بل عليها أن تتصرف على طبيعتها دون تكلف أو تصنع .

كانت " آن " تستمتع بإسداء النصائح العاطفية لصديقاتها . وبينما هى كذلك ، إذ بها تلمح رجلا وحيدًا يدخل إلى الحجرة التى كن يجلسن فيها . كان هذا الرجل طويلاً ونحيلاً ، وكان يرتدى جاكيت من القطن . شعرت " آن " بانجذاب نحو ذلك الرجل لِمَا رأته فيه من وسامة وأناقة وذكاء وثقة بالنفس ، فقررت أن ترتبط به ونسيت كل ما كانت تقوله لصديقتيها .

لم يكن ذلك الرجل إلا " جريج " الذى كان يقضى إجازته الأسبوعية أيضا فى إطار احتفاله بالانفصال عن زوجته الثالثة . وفى الحقيقة ، كان " جريج " قد وقع على أوراق الطلاق منذ يوم واحد فقط ، وكان يشعر برغبة جامحة فى الاستمتاع بوقته ، إلا أن زيجاته الثلاث الفاشلة كانت تحول دون ذلك . ثم حدث أن تقابل مع " آن " تلك السيدة ممشوقة القوام ، التى فى منتصف الثلاثينيات من العمر ، فشعر بانجذاب نحوها . وعلى الفور طلب منها أن يتحدثا معا لبعض الوقت .

وبالفعل وافقت " آن " التى كانت تتوق إلى هذه الفرصة . وقد جرت الأمور بينهما على ما يرام . وهى تقول إن مشكلتها مع الرجال

عموما هى أنهم لا يجيدون التحدث إلى النساء . وهذا ما أثار إعجابها بـ " جريج " الذى كان يتمتع بلباقة كبيرة فى الحديث . وقد أعجبها " جريج " . أيضا ، لأنه لم يشعر بالرهبة من مستواها الثقافى والتعليمى (كانت " آن " حاصلة على درجة الدكتوراه ، وتعمل كأستاذ مساعد فى مجال النصح والمشورة فى إحدى الجامعات) وكان كثير من الرجال الذين قابلتهم يشعرون بالرهبة من ذلك الأمر ، ويحسون بالدونية أمام ذكائها . وحتى تخفف من وقع ذلك فقد دأبت " آن " على تعريف نفسها بـ " المدرسة " ، ولكنها حرصت على عدم إخفاء حقيقة عملها وشهاداتها العلمية على " جريج " ، لا سيما أنه أخبرها أنه أيضًا حاصل على درجة الدكتوراه فى الهندسة ، وأنه يحب النساء اللاتى يتمتعن بمستوى عال من الذكاء .

ظل " جريج " و " آن " يتحدثان طوال الليل ، ثم أوصلها " جريج " إلى الفندق الذى تقيم فيه . وفى الصباح التالى ، تقابل الاثنان وتناولا الإفطار معا ، ثم أخذا يسيران فى المدينة بعدما ازدادت حدة الانجذاب المتبادل بين الطرفين ، مع أن هذا الانجذاب بينهما لم يكن قد وصل بعد إلى حد الإقدام على الزواج . كان هناك احتمال أن تكون هذه العطلة الأسبوعية بداية علاقتهما ونهايتها ، أيضا ، إذا لم يتصلا ببعضهما البعض بعد ذلك . وبالفعل اتصل " جريج " وطلب منها أن يتقابلا فى عطلة نهاية الأسبوع القادم . وافقت " آن " على عرضه وأخذت ترتب نفسها لهذه المقابلة على الرغم من أنها كنت تنوى القيام بأشياء أخرى أثناء الإجازة .

قضى الاثنان معا وقتاً ممتعاً لا تزال " آن " تشعر بالسعادة كلما تذكرته . أما " جريج " ، فإنه كان يشعر ببعض التخوف من تكرار الفشل فى علاقته بـ " آن " مثلما حدث معه فى زيجاته السابقة وكان لـ " جريج " أربعة أطفال من اثنتين من هذه الزيجات . وكانت

رسالة الدكتوراه التى تقدمت بها " آن " تتناول الصعوبات التى تعترض القيام بدور زوجة الأب ، ولهذا فقد كانت تعرف جيدا ما هى مُقْدِمة عليه ، هذا فضلا عن النجاحات التى حققها كل منهما فى حياته العملية ، والتى يمكن أن تنهار إذا فشلا فى علاقتهما ، ناهيك عن حقيقة أنهما يعيشان فى مكانين يبعد كل منهما عن الآخر بـ ٢٥٠ ميلا . وتقول " آن " : " إن أى إنسان عاقل يدرك كل هذه المعطيات ، كان سيعزف عن مواصلة هذه العلاقة لما يحيط بها من مخاطر ، ولكن الحب الذى جمعنا كان أقوى من كل شىء "

ولكن ما هو مصدر كل هذا الحب والانجذاب بينهما ؟ كى نتعرف على ذلك المصدر فسوف نحتاج ، أولا ، إلى التعرف على طفولة كل منهما على حدة . كانت " آن " طفلة وحيدة ، وكان والدها فى الخدمة العسكرية فى السنوات الأولى من طفولتها . ولذلك ، فلم يكن يتسنى لها رؤيته إلا أثناء إجازاته القصيرة . كما التحقت أمها بالعمل فى مشاة البحرية عندما كانت " آن " تبلغ من العمر ستة أشهر فقط ، فعهدت بها إلى جدها وزوجته ليقوما بتربيتها . وعندما قررت أمها أن تترك العمل وتتولى هى تربيتها كانت " آن " قد تعلقت جداً بجدها وزوجته . وهكذا ، وبعد عودة الأم بعدها بعام اضطرت " آن " إلى الانفصال عمن تحب ، وإلى قطع أواصر العلاقة الوثيقة معهما مرة أخرى . لقد تعزز بداخل " آن " الشعور بالانفصال والفراق ، وأقصد بذلك انفصالها عن جدها بعد تعلقها الشديد به ، بعدما انفصلت من قبل عن والديها . وقد ازداد الوضع سوءا عندما حدث الطلاق بين أبيها وأمها ـ وهى فى السابعة من العمر ـ ليغادر والدها المدينة . ولم تتمكن " آن " من رؤيته بعد ذلك الحين إلا عند بلوغها الثالثة عشرة ، من خلال إحدى الجمعيات الخيرية

ولا تزال " آن " تتذكر جيدًا سنواتها الأولى التى قضتها مع أمها التى كانت اجتماعية وأنانية فى آن واحد ؛ حيث كانت تقدم رغباتها على رغبات ابنتها . وقد تكرر غيابها عنها لفترات طويلة ، وكانت " آن " تستيقظ لتجد نفسها وحيدة ، مما يضطرها إلى الذهاب إلى المدرسة بمفردها .

حتى عندما كانت أمها تتواجد إلى جوارها فإنها لم تكن تعتنى بها كثيرا ، وعلى حد قول " آن " نفسها : " لا أتذكر أنها حملتنى بين ذراعيها ، أو أنها كانت تلامسنى أو تلاطفنى " ، ومع ذلك ، فقد كانت أمها دائمة التشجيع لها ، لاقتناعها التام بقدراتها ، وثقتها بهذه القدرات . ولم تكن أمها توبخها أو توجه إليها الانتقادات .

ونظرا لحاجتها للاعتناء بنفسها وتشجيع أمها الدائم لها بالاعتماد على نفسها ، فقد أصبحت " آن " طفلة مسئولة عن نفسها وتتمتع بقدر كبير من الاستقلالية . وقد لجأت " آن " إلى المدرسة لتحصل على ما افتقدته فى البيت ، ورفضت الاستسلام للألم الناتج عن نقص شعورها بالأمن والدفء أثناء نشأتها وهكذا كان يراها الناس دائما فى شبابها امرأة قوية الشخصية وواثقة بنفسها إلى حد بعيد .

وبالنسبة لـ " جريج " ـ الذى كان أكبر إخوته الخمسة ـ فقد نشأ فى مجتمع ريفى . وكل ما يتذكره عن ظروف نشأته فى مرحلة الطفولة هو غياب الحب بين والده ووالدته . وها هو يصف لنا طبيعة العلاقة بينهما فيقول " كان هناك الكثير من الصراخ ، خاصة من جانب والدتى التى كانت تغضب كثيرا ، ومع ذلك ، فقد كانت تتمتع بقدر كبير من الحب أيضا "

وكان المال أحد أهم عوامل الخلافات فى أسرة " جريج " ؛ حيث كانت أمه دائما ما تطلب المال من أبيه الذى كان يتجاهل كل هذه

الطلبات . ويصف " جريج " والده بأنه كان رجلا ذكيًا ولطيفًا ، وإن كان ينقصه الحماس والطموح . وكان والده يعمل بجد دون أن يتمكن من تحصيل الكثير من المال . وكان دائم الحديث عن المستقبل ، إلا أنه لم يكن يعيش على أرض الواقع . فكان يقول : " لو أمطرت السماء فى شهر أغسطس ، فسنجنى المزيد من المحاصيل ، وسيكون كل شيء على ما يرام " ، أو " لو أمطرت فسينضج فول الصويا " وكان يقول دائما إن الأمور ستسير إلى الأفضل العام القادم . وهكذا كان يحاول إقناع نفسه بأن كل الأمور ستتحسن فى المستقبل . وقد ضاق " جريج " ذرعًا بأحلام أبيه التى لا تنتهى ، والتى لم يكن يعلم شيئاً عن كيفية تحقيقها . فكان يحلم مثلا بالحصول على طائرة دون أن يسعى لتحقيق ذلك . يقول " جريج " : " لطالما حلم أبى بالحصول على طائرة . وعلى الرغم من أهمية هذه الرغبة ، فإنه لم يكن يقوم بأى شيء للحصول عليها . ولو كنت أحلم بامتلاك طائرة ، لكنت قد حققت ذلك ، ولكنت قد قمت بفعل كل ما من شأنه أن يُمَكننى من بلوغ هذا الهدف . ولكن أبى كان يكتفى بمشاهدة الحياة من موقف المتفرج دون أن يفعل شيئاً ذا قيمة تذكر " .

وعلى الرغم من أن والِدَىْ " جريج " لم يسيئا معاملته أو معاملة أى من إخوته ، فإنهما لم يكونا " أسرة متحابة " على حد قوله . وكان " جريج " يعزف على آلة العود الخاصة به ، ويقضى وقته فى التجول حول الحقل ، هائما بخياله يحيك القصص الخيالية . ومع كل هذا ، يقول " جريج " إنه عاش طفولة سعيدة . وقد وصف لى حاله فى تلك الفترة على النحو التالى : " كنت مرحًا وسعيدًا جدًا فى هذه المرحلة ، ولم يكن أحد يحاول مضايقتى ، إلا أننى غالبا ما كنت وحيدًا ، وكان هذا الوضع يروق لى ، باعتباره نوعًا من الشعور بالخصوصية . وعلى الرغم من وجود الأصدقاء من حولى ، إلا أننى لم

أكن أسمح لهم بالاقتراب مني . ولا يعني ذلك أني كنت أعاني من الشعور بالوحدة ، إلا أنها كانت مجرد رغبة في الاستقلال عن الآخرين . ويرجع ذلك إلى أنني كنت أشعر بأنني مختلف عن الآخرين ؛ ليس أحسن أو أسوأ منهم ؛ وإنما فقط مختلف عنهم "

ولم يخرج " جريج " من عزلته إلا في وقت متأخر من حياته ، أثناء زواجه الثاني . ومن الطريف أنه لم تكن زوجته الثانية هي التي تمكنت من التقرب إليه ؛ وإنما قام بذلك أحد أصدقائه الرجال . ويشرح لنا " جريج " كيفية حدوث ذلك كالآتي " لطالما ألح هذا الصديق على الاقتراب مني على الرغم من عدم حبي له في البداية ، وظل يطلب مني أن نقوم ببعض الأنشطة معا . وعندما رفضت ذلك ، رتب عشاء يضم كل واحد منا برفقة زوجته . رفضت كثيرا ، ولكنه أصر على مطلبه . ولم أزل أتذكر كيف أقحم هذا الصديق نفسه في حياتي حتى قبلت به كأمر واقع . وشيئا فشيئا صار صديقي الحميم ، الأول والوحيد . عندئذ ، أدركت كم هو ممتع أن تكون برفقة أحدهم ، وشعرت بسعادة كبيرة إلى جانبه "

وكانت زوجة " جريج " الأولى هي زميلته في المدرسة الثانوية . ولم يكن هذا الزواج موفقا لغياب الحب الحقيقي بينه وبين زوجته ، التي كان يعتبرها صديقته ، لا زوجته . واستمر هذا الزواج أحد عشر عاما ، قاسى " جريج " فيها كثيراً ، نظرًا للاختلافات الكبيرة بينهما ، إلا أن ما جعله يستمر في زواجه كل هذه المدة هو وجود طفلين ؛ حيث لم يكن الطلاق مقبولا في عائلته آنذاك . بَيْد أنه لم يعد " جريج " يقوى على تحمل المزيد ، فقرر أن ينهي هذا الزواج ويرتبط بامرأة أخرى .

ويقول " جريج " إن أكبر خطأ وقع فيه في حياته هو زواجه بزوجته الثانية ، التي عاني معها الكثير من المشاكل ؛ حيث كانت

كثيرة الشك فيه وفى جميع تصرفاته ، مع أنها كانت على قدر كبير من الذكاء دام هذا الزواج العاصف خمسة أعوام كاملة ، أنجبت خلالها ولدا إلى جانب ولد لها من زوج آخر تبناه " جريج " وتعهد بتربيته ليصل بذلك عدد الأطفال الذين يعولهم إلى أربعة أطفال بواقع اثنين من كل زيجة ، وعندما هددته زوجته الثانية بالطلاق للمرة الثالثة أو الرابعة ، فإنه أخبرها أنه ضاق ذرعا بتصرفاتها وأنه سيقدم فعلا على طلاقها .

مكث " جريج " وحيدا لأربع سنوات بعد ذلك قبل أن يتزوج للمرة الثالثة من امرأة تنحدر من أسرة ثرية ، تكبره بخمس سنوات . وعلى العكس من زوجته السابقة ، فقد كانت هذه الزوجة من طبقة راقية . وقد برر " جريج " زواجه الثالث بأنه كان يريد أما لابنته التى لم تكن جاوزت العاشرة بعد ، خاصة أنها كانت الوحيدة من بين جميع أطفاله التى تعيش معه . وكان " جريج " يعتقد أن هذه الزوجة ستكون قادرة على منح طفلته الكثير من الأشياء التى لا يستطيع أن يمنحها إياها . ساد بين " جريج " وزوجته الثالثة جو من الاحترام المتبادل ، تماما كما هى الحال بين الأصدقاء المقربين . وطبقا لما قاله " جريج " ، لم يكن هناك أى شىء سيئ فى هذا الزواج ، إلا أنه فى نفس الوقت لم يكن مميزا كذلك . واكتشف أيضا أن الطبقات الراقية ليست راقية فى حقيقتها كما تبدو للعيان ، كما أن الطبقات الأقل رُقِيا ليست سيئة . هذا بالإضافة إلى افتقاد علاقته بزوجته إلى الحميمية فى التواصل بينهما على الرغم من تودده إليها وحبه لها ، وكانت هذه هى نهاية زواجه الثالث .

لم ينل الفشل الذى صادفه " جريج " فى زيجاته الثلاث من عزيمته ، أو من ثقته بنفسه ؛ وإنما أصقل خبراته وجعله يدرك أن زوجاته الثلاث السابقات لم يكنّ يناسبنه .

تشابه زواج " آن " الأول بزواج " جريج " الأول إلى حد كبير ، حيث كان زوجها هادئا وتقليديا ومملا جدا كان زوجها الأول مدرس رياضيات فى المرحلة الثانوية فى إحدى المدارس الخاصة ، وكانت السنوات العشر الأولى لهذا الزواج هادئة وخالية من المشاكل ؛ لأن زوجها كان منشغلا جدًا بوظيفته ، وكانت هى ـ كذلك ـ مشغولة بتربية ابنتيها ونظرا للطفولة غير الطبيعية التى مرت بها " آن " ، فقد افتقدت القدوة الحسنة فى حياتها الزوجية ؛ حيث اقتصرت خبراتها عن الزواج على مشاهدة التلفاز ومطالعة الكتب وملاحظة الناس الآخرين ، دون أن تعرف تفاصيل الزواج السعيد الواعى ، أو أن تكتسب أى مهارات يتطلبها هذا الزواج . ولذلك ، فقد كان زواجها الأول على قدر كبير من السطحية ، على الرغم من بذلها قصارى جهدها للاستمتاع به .

وقد سار كل شيء على ما يرام حتى تعرض زوجها لأزمة عاطفية فى العام العاشر لزواجهما . وكانت هذه الأزمة حادة جدًا ، لدرجة أنه اضطر إلى الذهاب إلى طبيب نفسى طلبا للمساعدة . وقد أخبره الطبيب بأنه يعانى من القلق والتوتر ووصف له بعض المسكنات التى تساعده على النوم . وبالفعل ، عمل زوجها بوصايا الطبيب له ، وذهب إلى إحدى الصيدليات لشراء الدواء الذى وصفه المعالج له ولكنه عندما عاد إلى البيت بادر بسؤال زوجته " ما هو القلق ؟ " لم تتمكن " آن " من شرح ذلك له . وهكذا نرى كم كانت العلاقة بينهما سطحية

تناول الزوج ـ ويدعى " ألبرت " ـ الحبات المسكنة دون أن يشعر بتحسن ملحوظ ، وأخيرا توصل إلى حل عملى للتخلص من معاناته ، ألا وهو الانسحاب من الحياة ، والانغلاق على نفسه . أصبح الزوج يقضى أوقاتا طويلة بمفرده ، حتى إنه عندما كانت " آن " تقترب

منه ، فإنه كان ينأى بنفسه بعيدًا عنها بوجدانه وعاطفته ، لانشغاله بمحاولة الحفاظ على توازنه الداخلى . أحست " آن " بانزعاج شديد إزاء هذا الانسحاب من جانب زوجها ، وذكرها ذلك بانفصالها على والديها وجدها بعد ذلك ، أثناء طفولتها . واضطرت لخوض العديد من المناقشات الحادة معه للخروج من هذه الأزمة ، دون جدوى . ولما أصابها اليأس ، فإنها آثرت هى أيضا الابتعاد عنه ، ورجعت بذاكرتها إلى طفولتها المبكرة حين كانت تضطر للاعتناء بنفسها عند انشغال الجميع عنها .

وبالإضافة إلى افتقاد الحميمية فى العلاقة بينهما ، فقد بدأت " آن " وزوجها الأول ، فى مواجهة العديد من الصعوبات الأخرى الناجمة عن مطالبته لها بأن تكون زوجة صالحة ، وألا يؤثر عملها كأستاذة جامعية على واجباتها الزوجية . وتقول " آن " عن نفسها إنها كانت سيدة لطيفة واجتماعية ومهتمة بشئونه ، وأن الجميع فى المدرسة كانوا يحبونها ، ولكنها لم تكن تشعر بالسعادة فى قرارة نفسها للدور الذى تقوم به ، أو للدور الذى يقوم به زوجها كمدرس ؛ حيث إنها كانت تريده أن يكمل دراساته العليا ويحصل على درجة الدكتوراه فى العلوم الإدارية ، أملا منها فى أن يتقلد منصبا إداريا فى المدرسة ، الأمر الذى كان يمكن أن يحد من أعباء التدريس الملقاة على عاتقه . وفى الحقيقة ، لم يكن ذلك هو السبب الوحيد لرغبتها فى حصوله على الدكتوراه ، بل كان هناك عدد من العوامل الخفية الأخرى التى تجلت لها عندما أعادت النظر فى هذا الموضوع هذه الأيام . وتصف لنا " آن " هذه الدوافع الخفية فتقول : " ظاهريا ، كنت أفكر فيما ستحققه له الدكتوراه ، ولكن من داخلى كنت أنقل أحلامى وطموحاتى الشخصية إليه ، فقد كنت أنا من يريد الحصول على الدكتوراه ، وكان ذلك بمثابة محاولة للتخلص من الإخفاقات

التى واجهتها فى حياتى العملية بطريقة غير مباشرة من خلال حثه على تحقيق النجاحات فى مهنته "

أكمل زوجها " ألبرت " دراساته العليا ، بالفعل ، وحصل على الدكتوراه . وعندما كبر أطفالها بما فيه الكفاية ، فقد التحقت " آن " بأحد برامج الإعداد لدرجة الماجستير فى مجال المشورة . وهناك اكتسبت الكثير من المعلومات التى ساعدتها على فهم طفولتها ، إلا أنها لم تتعلم الكثير عن كيفية إنجاح العلاقات الزوجية . واكتشفت أيضًا أن معظم المعالجين النفسيين يعانون من بعض المشاكل فى حياتهم الزوجية ، بل إن منهم من فاقت مشاكله ومعاناته مشاكلها ومعاناتها ، ومنهم كذلك من انتهى به الحال بالانفصال عن زوجته . عندئذ أخذت تسأل نفسها : " لماذا أطلب منهم النصيحة إذا كانوا يعانون مما أعانى منه ؟ " .

وفى هذه الأثناء احتدمت الخلافات بينها وبين زوجها الذى قرر أن يعود إلى مزاولة مهنة التدريس بمجرد حصوله على درجة الدكتوراه ، الأمر الذى أزعجها كثيرا وحطم معنوياتها ، خاصة أنها اعتقدت أن حصوله على هذه الدرجة سيكون بمثابة نقطة انطلاق كبرى نحو حصوله على مهنة أخرى . وهنا توجهت إليه بالسؤال التالى : " كيف ترى العشرين عاما القادمة فى حياتنا ؟ " فأجاب : إنها لن تختلف كثيرا عن حالهم فى الوقت الراهن ؛ فقالت له إنها لا تريدها كذلك ، وإنها كانت تأمل فى أن يتحسن وضعهم فى المستقبل . لقد عانت الكثير من الحرمان لافتقادها شيئاً ما ذا قيمة كبيرة فى حياتها ، ولا تريد لهذا الحرمان أن يلازمها طيلة حياتها .

وبمرور أيام زواجهما قل الحب بينهما . وعن ذلك نجد " آن " تقول " لم نتشاجر كثيراً ، ولكن كنا غرباء مع بعضنا البعض .

كنت أريده مختلفا ، وكان هو يريدنى مختلفة ، وفى ذلك الحين كانت استقلاليتى تزيد شيئاً فشيئاً ، وكان هو يحتاج إلى الزوجة اللطيفة التى تسانده ؛ تلك الزوجة التى اعتقد أنه تزوجها . كان كل منا ينمو على المستوى الشخصى ، ولكن لم نستغل ذلك لمصلحة علاقتنا ببعضنا البعض ، ولم نكن نعرف أين نحصل على المساعدة . وكلما نظرت إلى علاقتنا مرة أخرى كنت أزداد اقتناعا بأننا لم نكن بحاجة لأى مساعدة حقاً . لقد كنا كالأموات . لقد كنا نحتاج من بعضنا البعض شيئا ما لم نكن لنحصل عليه ، لأننا لم نكن نعرف ما هو ذلك الشيء الذى نريده ، لقد فقدنا التعرف على احتياجاتنا . أستطيع أن أقول إننا إذا قدرنا نسبة تفهمنا لطبيعة علاقتنا الزوجية ، فلن نحرز أكثر من ثلاثة على عشرة .

انفصل كل من " آن " و " جريج " فى فبراير عام ١٩٧٨ . وكان طفلاهما يبلغان من العمر الثالثة عشرة والعاشرة على التوالى . تقول " آن " إن ابنتها الكبرى تفهمت أمر هذا الانفصال دون إبداء أى تعبير ، مثلما فعل أبوها ، ولكن ابنتها الصغرى عبرت على آلامها بوضوح وصراحة ، لقد أظهرت غضبها ، ثم انتقلت البنتان مع أمهما " آن " إلى " بيركلى " بولاية " كاليفورنيا " ، حيث استطاعت " آن " حضور أحد برامج الاستشارة الزوجية والإرشاد ، ولقد خضعت لعلاج مكثف ضمن هذا البرنامج ، ولقد بدأت فى سد الفجوات الموجودة بمعرفتها بذاتها تدريجيا ، وبدأت تعى أن عدم رضاها عن زواجها الأول كان بسبب قلقها وخوفها الكامن تحت ثقتها بنفسها الظاهرة للجميع . وها هى تعبر عن ذلك بقولها " أدركت للمرة الأولى أننى مازلت متعبة من تجربتى الأولى ، كنت أتألم كثيراً ، ولكن لم أكن أعرف سبب ذلك الألم ، كنت بعيدة عنه ، إلا أنه كان يؤثر على كل شيء فى حياتى " . وعندما سألها المعالج عما إذا كانت

مرت من قبل بنوبة غضب ، فإنها أجابت قائلة " حسناً ، لا " ، ولقد أدركت فيما بعد أنها كانت تحارب حالة دائمة من الغضب والقلق طوال حياتها . ثم تستطرد " لقد كان هذا الغضب حاجزاً دائماً ، وكنت إذا مررت بنوبة غضب ، فإن ذلك كان يشبه حصاة في محيط . حيث لم أكن واعية بهذا القلق الذى كنت أعانى منه ولقد أصبح هذا القلق جزءًا لا يتجزأ من شخصيتى ، هكذا كانت حياتى "

وأخيراً ، انتقلت " آن " إلى ولاية " تكساس " ، وهناك أصبحت أستاذاً مساعداً للاستشارة والإرشاد فى إحدى أكبر الجامعات . وأثناء هذه المدة علمت الكثير عن آرائى فى مجال معالجة العلاقات الزوجية ، وهذه هى المرة الأولى التى يكون لدى " آن " فهم شامل لسيكولوجية الزواج ؛ فها هى تقول " والأهم من ذلك ، أننى كنت أمتلك مثالاً يُحتذى ، فما إن يشرح لى شخص ما أى شىء ، ويعطى مثالاً له ، فإننى كنت أستطيع بالفعل تنفيذه ، وكنت ـ إلى ذلك الوقت ـ حذرة للغاية من الزواج مرة أخرى ، وأخذت أسأل نفسى باستمرار : " ما الذى يجعلك تعتقدين بأن الزواج القادم سيكون مختلفا ؟ "

هذا هو كل شىء عن الوقت الذى تقابلت فيها " آن " مع " جريج " ، الذى تصفه بأنه ذكى ورجل واسع الفكر ، وكان يمتلك خصلة الرضا النفسى الداخلى ، وهى صفة يُحسد عليها . والآن بعدما أصبحت أكثر وعياً ومعرفة بذاتها ، فإنها استطاعت أن تدرك أنه كان يحاول إعطاءها بعض المؤشرات التى تدل على أنه بعيد عاطفياً ، مثلما كان والدها الذى كان يعمل فى الأسطول ، وكان دائم السفر ، وفى النهاية هجرها . ومثلما كانت أمها التى لم تكن ترجع إلى البيت

ليلاً لم يكن " جريج " ـ الذى تزوج ثلاث مرات سابقة ، والذى يتمتع باعتماده على نفسه ـ ليتركها تقترب منه كثيراً ، لقد كانت عزلته بمثابة الدافع الأول لزوجته " آن " . وهذا الدافع هو الذى قادها لتجعل منه شخصاً حميمياً ويُعتمد عليه . ولقد ساهم لقاؤها بـ " جريج " فى إخراجها لكل مكنونات صدرها القديمة .

لماذا انجذب " جريج " إلى " آن " ؟ إنها امرأة حنونة ، ودودة ، عدوانية ، ومتقلبة : هذه هى الذكريات التى أثارتها " آن " عن أمها . وها هو يقول : " لقد شعرت بأنها ستكون حنونة مثلما كانت أمى ، بينما كانت هى فى الواقع غاضبة ، ولكن ما كنت متأكدا منه هو أنها سوف تثير المشاكل ، ربما كنت أسعى إلى راحة البال ، ولكننى فى الواقع أردت أن تكون هناك بعض التحديات فى حياتى " . علاوة على ذلك ، فإنه كان يريد أن يكون على علاقة بامرأة تستطيع أن تقتحم هذه الحواجز العاطفية ، مثلما استطاعت صديقته التى لم تكن تعرف اليأس منذ سنوات . وعندما تقابل بـ " آن " ، فإنه شعر بأن لديها القدرة والعزم على فعل ذلك كله .

تزوج " آن " و " جريج " فى عيد رأس السنة عام ١٩٨٢ ، بعد أربعة أشهر فقط من لقائهما الأول . وقد كانت حياتهما الزوجية مفعمة بالحب والمودة أثناء الأسابيع الأولى من زواجهما . وليس أدل على ذلك من قول " جريج " : " لقد وثقت فى " آن " أكثر مما وثقت فى أى شخص آخر " . ولكن مع مرور الوقت بدأ يشعر بأن " آن " تستغل حبه لها فى الضغط عليه ، وكان مما قال : " لقد شعرت بأن " آن " كانت توجه إلىَّ بعض الأسئلة لتعرف ما أفكر فيه ، ولطالما أرادت أن تعرف حقيقة مشاعرى تجاهها " . وقد دفعه ذلك إلى عدم التحدث إليها شيئا فشيئا ظنا منه أن ذلك سوف يبقيه آمنا ، وسوف يحميه من التعرض للصدمات العاطفية . وبالنسبة لـ " آن " ـ على

الجانب الآخر ـ فقد ذكَّرها انسحاب " جريج " من حياتها بتخلى زوجها الأول عنها ، مما جعلها تشعر بغضب عارم ، وأصبحت كثيرة الإلحاح عليه فى السؤال ، لتيقنها من أنه يخطط للابتعاد عنها . وقد لاحظ " جريج " هذا الأمر فعلق عليه قائلا " سيجن جنونها لا محالة ، حيث إنها تشعر بالريبة تجاه كل شىء وتريد أن تعرف ما أنوى فعله ، لا بأس من ذلك ، فأنا لا أنوى فعل شىء ، وإنما أحاول أن أداوى جراحى استعدادا لتلقى الإهانة التالية منها " ، ونتيجة لذلك ، فقد تحولت الاستقلالية التى كانت " آن " تحبها فى " جريج " ، والحيوية التى أحبها " جريج " فى " آن " إلى صراع بينهما .

وهنا تذكرت " آن " حدثا مهما ؛ فعندما واجهت بعض المشكلات فى عملها وطلبت المساندة من " جريج " ـ وقد اغرورقت عيناها بالدموع ـ فإن " جريج " رفض أن يساعدها ، وقال إنه لا يجد فى نفسه القدرة على تهدئة أو مواساة أى أحد ، لأنه عادة لا ينجح فى مثل تلك الأمور . ولذلك طلب منها أن تبحث عن المساندة عند أى شخص آخر . وتقول " آن " " كنت وقتها أحتاج لمساندته أكثر من أى شخص آخر "

وقد تبع ذلك العديد من المشاكل التى كادت تعصف بحياتهما الزوجية ، تلك التى ما كانت لتستمر لولا وجود أربعة أطفال بينهما . وقد عبرت " آن " عن سبب تشبثها بعلاقتها الزوجية مع " جريج " ، وحرصها على حمايتها من الانهيار بقولها : " لقد أدركت تماما أننى لو انفصلت عن " جريج " فسوف تتكرر المأساة نفسها إن تزوجت بغيره بعد ذلك ، لا سيما أنه كان يتمتع بالعديد من الجوانب الإيجابية فى شخصيته ، الأمر الذى جعلنى أتمسك أكثر بالبقاء إلى جانبه . ولذلك ، فإننى أعتقد أنه يستحق بذل المزيد من

الجهد لإصلاح ما بيننا . صحيحٌ أن كلامنا قد سبب آلاما مبرحة للآخر ، ولكن الحب الذى يشعر به كل منا تجاه الآخر كان أكبر من هذه الآلام "

وإقرارا منهما بأنه لا يمكن التغلب على مشاكلهما دون الحصول على مساعدة خارجية ، فقد توجه الاثنان إلى حضور حلقاتى الدراسية الأسبوعية . وعلى الرغم من أن " آن " على دراية تامة بنظرياتى ، إلا أنها لم تستطع أن تخبر " جريج " بهذه النظريات . وقد علقت على ذلك بقولها " لقد شعرت بالخوف والقلق من إخبار " جريج " بتصرفاتة الصائبة والخاطئة ، على الرغم من أننى أعمل معالجة نفسية ، الأمر الذى قد يؤثر بالسلب علي علاقتى معه ، حيث إننى كنت أفضل دائما أن يتم ذلك من خلال طرف ثالث "

لقد لاحظت أمرين ـ غاية فى الأهمية ـ فى سلوك " جريج " أثناء الجلسة : أولهما ، أنه قد تأثر كثيرا لآلام زوجته ، وأخذ يدرك أنها كائن ضعيف معرض للإصابة بالجراح والآلام . وكان مما قال : " لم أحاول قط أن أتفهم الآلام التى كانت تعتصرها على الرغم من أنها حاولت أن تطلعنى على هذه الآلام مرارا وتكرارا ، ولكنى كنت أرفض الاستماع إليها ، مما جعلها تشعر بأننى تخليت عنها . وهو ما لم أفهمه . فكيف تشعر امرأة ناضجة بالخذلان والهجر ؟ لم أمر بتجربة مماثلة من قبل ، وفجأة بدأت أدرك هذه الامور، وأصبحت أراها كطفلة لم تتجاوز الرابعة من العمر بعد ، أو طفلة فى الثامنة من العمر ، تستيقظ من النوم لتجد البيت خاليا إلا منها . وقد تعاملت معها بعد ذلك على هذا الأساس ، وأصبحت أكثر عزما على الاصغاء إلى شكواها ، وقررت العدول عن الرغبة السابقة بالابتعاد عنها "

وفيما يتعلق بالملاحظة الثانية ، فقد رأيت أن " جريج " أصبح أكثر استعدادًا لاكتساب مهارات التواصل مع الآخرين . وقد تجلى

ذلك أثناء تقديمه تمرينا أمام الحاضرين ؛ حيث أدرك حينها أن هذا التمرين سوف يساعده كثيرا على التواصل مع مشاعر زوجته الجارفة . ولا يزال " جريج " يتذكر المرة الأولى التى حاول فيها إصلاح العلاقة مع زوجته . ويصف لنا هذه التجربة على النحو التالى " كنت أقود السيارة ، بينما " آن " إلى جانبى تحترق غيظًا لأمر ما يتعلق بأحد أبنائنا . وكم حاولت أن أهدئ من روعها ، مع أننى كنت أرغب من داخلى بتوجيه الاتهامات إليها كما كنت أفعل فى الماضى ، ولكننى آثرت أن أمارس تمرين " العكس " معها . وفى غضون ذلك ، لم أُبْدِ أى رد فعل على سلوكها ، ولم أحاول أيضا أن أوجه اللوم إليها ؛ وإنما اكتفيت بالاستماع إليها وتكرار ما كانت تقوله ؛ الأمر الذى حد من شعورها بالغضب الذى أخذ فى التلاشى تدريجيا ، حتى أصبح من الممكن السيطرة عليه . بعد ذلك ، تمكنَّا من الحديث إلى بعضنا البعض بهدوء وعقلانية ، حتى نجحنا فى احتواء غضبها " . لقد جعلت هذه التجربة " جريج " يشعر بالرضا عن نفسه ، وأعادت إليه الأمل فى إمكانية تحسن علاقتهما فى المستقبل . وهذا ما يؤكده هو بنفسه بقوله " أصبحت قادرًا على الدفاع عن نفسى دون الحاجة إلى مهاجمتها أو الانغلاق على نفسى وكبت مشاعرى "

وهكذا نجد أن " جريج " أتقن تمرين " العكس " بصورة رائعة ، وصار يستخدمه كلما شعر بوجود تهديد ما لعلاقته بزوجته ، خاصة تلك التهديدات الناجمة عن شعورها بالغضب . ففى هذه الحالات كان يستمع إليها بآذان صاغية ، ويضع شكواها فى الاعتبار ، ويعمل على معالجتها . وقد أدى ذلك إلى توقف " آن " عن الشعور بالغضب ، لإدراكها أنه لم يعد يجدى نفعا ؛ خاصة بعدما توصلا إلى طريقة بديلة للتعامل مع المشاكل التى تعترض علاقتهما ؛ ألا وهى مناقشة هذه المشكلات فى جو من الود والاحترام .

وثمة وسيلة أخرى اكتسبها الزوجان من خلال ورشة العمل التى قمنا بها فى إطار البرنامج العلاجى ، وهى تمرين " التمدد " . وطبقا لما جاء على لسان " آن " " لقد بدأنا نتساءل عما نرغب فى تحقيقه بدلا من مجرد إثارة الشجار بيننا ، وقد تغير كل شىء نتيجة لذلك " . وقد شعر الاثنان بصعوبة بالغة فى التعود على هذا الأمر فى البداية لأسباب عديدة . ويأتى فى مقدمة هذه المشاكل أن " جريج " كان يشعر فى قرارة نفسه بأنه بإمكانه أن يستغنى عن الأخرين ويعتمد على قدراته فحسب . وبطبيعة الحال ، فإنه كان من الصعب عليه أن يقر بحاجته إلى المساعدة من الآخرين وبصفة خاصة زوجته . ولكنه لم يجد بدًّا من الاعتراف بحاجته إلى الحصول على الحب من جانبها . عندئذ أدرك أن عليه أن يعبر عن رغباته لها ، لأنها كما يقول هو نفسه : " لا يمكنها أن تقرأ أفكاره "

أما " آن " - على الجانب الآخر - فكانت مشكلتها من نوع آخر ، حيث إنها لم تكن تعانى من أية مشكلة فى التعبير عما تريد . ويرجع ذلك إلى خبرتها فى مجال العلاج النفسى التى جعلتها تصرح دائما بما تريد دون حرج أو تردد . ولذلك فقد كانت على دراية تامة برغباتها التى لم تتمكن من تلبيتها فى طفولتها ، الأمر الذى جعلها تلح على زوجها ليغير سلوكه معها حتى تتمكن من تحقيق هذه الرغبات . ولكن مشكلتها الحقيقية كانت فى تلك الطريقة غير المنطقية التى كانت تتصرف بها ، حتى عندما يذعن لأحد مطالبها فعلى سبيل المثال ، كان لدى " جريج " شركة هندسية ، وكان يضطر للسفر خارج المدينة لأمور تتعلق بالعمل لأوقات طويلة ، مما أثار غضب " آن " ومخاوفها من احتمال انفصاله عنها . وحتى تشعر بالراحه والاطمئنان ، فإنها طلبت منه أن يتصل بها هاتفيا كل يوم ، خاصة عندما يكون فى رحلة عمل خارج المدينة ، وهذا ما فعله " جريج "

بالفعل . ولكن الهواجس لم تفارقها ، بل سيطرت عليها بعد أسابيع قليلة ، وبدأت تشعر بالقلق والتوتر على الرغم من اتصال " جريج " بها بصورة يومية . وحاولت أن تفند المبررات التى يمكن أن يصوغها زوجها لتبرير عدم اتصاله فى يوم ما ، كأن تقول : " إن الاتصال مكلف جدا " ، أو " إنه يستغرق وقتا طويلا " ولكن خاب ظنها هذه المرة ولم ينقطع " جريج " عن الاتصال بها ليوم واحد على الرغم من محاولاتها الدءوبة - غير الواعية - تدمير هذه الجهود . وفى آخر الأمر تمكنت " آن " من التخلص من تلك الهواجس ، وأخذت تشعر بالراحة والسكينة ، وتقدر الجهود التى يبذلها زوجها لإرضائها .

وفى العام الماضى ، تحسنت قدرة " جريج " و " آن " على التعبير عن احتياجاتهما بشكل ملحوظ . وكان حُسن تخمين " جريج " لاحتياجاتها من أكثر العوامل التى ساعدته على النجاح فى هذا الأمر . وهذا ما عبر عنه بقوله : " اعتدت دائما على توقع احتياجاتها ، وعقدت العزم على فعل كل ما من شأنه أن يُشعرها بالسعادة ، ولكنها قليلا ما كانت تلاحظ ذلك ، مما جعلنى أضاعف من جهودى لمعرفة تلك الاحتياجات . والآن صار بإمكانى أن أشعر بالراحة لأنها حتما ستخبرنى بنفسها عما تريد . وكم كان ذلك جميلا بالنسبة لى ، حيث سأتفرغ للاهتمام بشئونى الخاصة ، بينما تتولى هى أمر نفسها . ولا شك أن ذلك سوف يساعدنا كثيرا على تلبية احتياجاتنا ، فضلا عن عدم حاجتنا إلى بذل الجهود المضنية فى قراءة كل منا لأفكار الآخر "

وقد كان من بين الحاجات والرغبات التى أوضحتها " آن " لزوجها تلك الرغبة فى الشعور بالأمان والطمأنينة والاستقرار النفسى . وحتى تساعده على تحقيق تلك الحاجة ، فقد أخبرته أن كل ما عليه أن يفعله هو أن يخبرها بمدى حبه لها كلما وجدها فى حالة انفعال

شديد ، سواء كان ذلك انفعال الخوف أو الحزن أو الغضب . وقد كتبت له ما تود أن يقوله لها بالحرف الواحد وقد جاءت كلماتها على النحو التالى " أحبك كثيرا وأريد أن أظل إلى جانبك طوال حياتى . لأنك الشخص الذى أريد أن أكون معه " ومن الطريف أن " جريج " ـ الذى أعلن من قبل أنه لا يجد فى نفسه القدرة على تهدئة أى شخص ـ أصبح قادرا على قول هذه الكلمات بإخلاص كبير .

علاوة على ذلك ، فقد تعلم " جريج " و " آن " أسلوبًا جديدًا لإدارة المشكلات التى تعترض حياتهما الزوجية ، من خلال التدريب على احتواء هذه المشاكل . وتصف لنا " آن " هذه الطريقة فتقول : " أصبحنا نتشاجر بطريقة صحية للغاية ، وأصبح الشجار عاملا إيجابيا لإخراج شحنات الغضب الجاثمة فوق صدورنا دون أن يجرح كل منا الآخر . وأصبحنا أكثر صدقا مع أنفسنا فى تناول تلك المشكلات بطريقة مباشرة " . وقد ذكرت لى " آن " أحد الأمثلة على ذلك ، فقالت " نظرت فى أحد الأيام إلى أصابع " جريج " فلم أجد خاتم الزفاف فى يده ، فشعرت بألم كبير من داخلى ، ولكنى لم أكبت ذلك الألم فى نفسى ، بل تحدثت إليه على الفور ، وقلت له : " أشعر بألم شديد لأنك لا تضع خاتم زفافنا فى إصبعك ، لأن الخاتم رمز لمشاعر الحب التى يكنها الأزواج لبعضهم البعض ، ولذلك فإننى أشعر بغضب كبير حيال ذلك الأمر ، ولا أعرف سببا واضحا لتصرفك ذلك ، وأريد أن تلبس الخاتم الآن " . ولكن " جريج " لم يحاول الدفاع عن نفسه أو الرد بطريقة غير لائقة ؛ بل استمع إلىَّ بإنصات شديد . وقال " أعرف أن هذا الأمر يضايقك لأنى أعلم أهمية خاتم الزفاف بالنسبة إليك " . ثم أوضح لى بعد ذلك أن خلعه للخاتم جاء رد فعل على أحد التصرفات الخاطئة التى قمت بها من قبل . لم

نحاول حل المشكلة فى التو واللحظة لأنها كانت معقدة بعض الشيء ، ولكن المهم أن كلا منا أخرج ما بداخله من مشاعر ، واستمع إلى الطرف الآخر ، مما ساعدنا كثيرا على التخلص من تلك الطاقات السلبية ولم نعد نشعر بالغضب بعد ذلك ، وذلك على خلاف ما كان يجرى من قبل ؛ حيث كنا نثور غضبًا . ونزيد الوضع سوءًا "

ومن خلال هذه الجهود تمكن " جريج " و " آن " من تلبية جميع احتياجاتهما كما تمكنا من الشعور بالرضا ، الأمر الذى دفع " آن " للقول بأنها أصبحت تشعر بقدر كبير من الأمان فى علاقتها الزوجية ، وتفهمت طبيعة زوجها الانطوائي المنغلق على نفسه ، وتغاضت عن جميع الجوانب السلبية فى شخصيته . ولم تعد تشعر بالقلق حيالها . وقالت أيضا إن بمقدورها أن تنتظر لمزيد من الوقت حتى يتمكن من التعبير عن مشاعره دون أن تمارس عليه أى ضغوط . وذكرت أنها صارت تحرص على جعله يعبر عما يضايقه كلما وجدته غاضبا ، لكى تتوصل إلى المخرج المناسب للمشاكل التى يعانى منها ، حتى وإن كان ذلك يعنى أن تقوم بدور العامل المساعد له ليتمكن من فعل ذلك . وقد لاحظت " آن " أن زوجها أصبح قادرًا على التعرف على احتياجاتها دون أن تعبر عنها ، وأنها أصبحت قادرة على التعايش معه حتى وإن لم يحقق لها هذه الرغبات ، لإدراكها أنه لا يمكن إصلاح كل الأمور ، فلا بد من وجود بعض الجوانب السلبية .

لقد كان " جريج " و " آن " أول من يقر بصعوبة الحصول على زواج مثالى . وهذا ما ذهبت إليه " آن " بقولها " العمل مع " جريج " لحل المشاكل كان أصعب شيء قابلته فى حياتى كلها " وينطبق الأمر نفسه على " جريج " الذى قال " الزواج مثل رعاية الورد ، يتطلب منك جهودًا متواصلة ، ورعاية دائمة حتى لا تصيبه الآفات وتعوق نموه " . وقد عقد مقارنة أخرى مماثلة عندما قال

" عندما ترعى النباتات ، فإنك يجب أن تكون معك أدوات جيدة ، فمع أنك تستطيع أن تحمل الماء بأحدى يديك وتحفر بالأخرى ، فإنه من الأسهل أن تستخدم خرطوم مياه ومجرفة ، وهذا تماما ما أشعر به عندما أتعامل مع زوجتى ؛ حيث إننا نملك الأدوات الجيدة ، إلى جانب المهارة ، التى تمكننا من الحصول على نوع الزواج الذى نريده "

ويرجع السبب فى حرص " جريج " و " آن " على بذل مزيد من الجهود لإصلاح علاقتهما إلى أنهما قد بدءا يجنيان ثمار ذلك الأمر بصورة يومية . وقد أعلن " جريج " أن التغير الذى طرأ على حالتهما العاطفية كان من أهم المكافآت التى حصل عليها من جراء التحسن فى علاقته الزوجية . فها هو يصف لنا حياته الزوجية والتغيير الذى حدث فيها قبل وبعد رحلة العلاج فيقول : " لطالما بدونا ، للعيان ، وكأننا زوجان خاليان تماما من الهموم فى بداية حياتنا الزوجية ، لأن كلا منا كان يخفى مشاعره ويرفض الإفصاح عنها للآخر . أما الآن ، فقد أصبحت زوجتى تتمتع برجاحة العقل ، وأصبحت أنا أكثر عاطفية من ذى قبل . ولا يعنى ذلك أن كلا منا يريد أن يصبح صورة من الآخر ، وإنما ما أعنيه هو أننا أصبحنا أكثر اتزانا . وأحيانا تصبح هى أكثر عاطفية منى والعكس صحيح ، ولكن المهم هو أن كلينا نقف على أرض صلبة "

وقد وجد " جريج " أن ما تعلمه فى زواجه قد ساعده كثيرا على أن يصبح مديرا ناجحًا . وقد عبر عن ذلك بقوله " لقد أصبحت أكثر قدرة على تنظيم جدول أعمالى بشكل فعال ، وعلى التعامل مع الناس بحنكة كبيرة . وقد أصبحت لدىّ القدرة على التعرف على مدى جدية الناس فى حديثهم ، وعلى التأمل فى بواطن الأمور ، ولم أعد أُخدَع بالمظاهر البراقة " . علاوة على ذلك ، فقد بدأ ينظر إلى

تصرفات الآخرين ويحكم عليها من منظور مختلف ، وأخذ يضع نفسه في مكانهم وينظر ما إذا كان سيسلك السلوك نفسه إذا ما تعرض للظروف التى مروا بها . وذكر " جريج " ـ فى مناسبات كثيرة أن الفضل فى ذلك يرجع إلى تحسن علاقته بزوجته ، الأمر الذى أكسبه قدرة كبيرة على تحمل ضغوط العمل ، وتقبل انتقادات الآخرين له بصدر رحب ، وإيجاد المخرج المناسب للمشاكل التى تواجه العاملين معه .

وبالمثل ، أحست " آن " أن زواجها من " جريج " جعلها ترتقى بالجانب الروحى لديها . وقد عبرت عن النشوة التى غمرتها بتحسن علاقتها مع زوجها ، وأقرت بأن هذه العلاقة أصبحت أكبر قوة على وجه الأرض يمكنها أن تحقق لها الشعور بالسعادة . وقد ذهبت إلى أبعد من ذلك حين ذكرت أن الهدف من الحياة هو أن يحب كل منهما الآخر ، وأن يتعايش معه بطريقة صحيحة ، وينمى مواهبه ومهاراته . وقالت إن أفضل وسيلة للقيام بذلك هى أن يتعرف كل منا على نفسه من الداخل ، ويقر بما يجده فى شخصيته من جوانب سلبية وإيجابية على حد سواء ؛ تماما كما حدث لها مع زوجها . وأعربت عن خيبة أملها وأسفها على الفترة الأولى فى زواجها ، والتى قضتها فى وهم الثقة بالنفس وراحة البال ، بينما هى فى الحقيقة كانت تخدع نفسها . وهى الآن تشعر بشعور طيب حيال نفسها ، وتشعر بسعادة لم يسبق لها الشعور بها من قبل . كما أكدت على اختفاء القلق والتوتر من حياتها ، مما جعلها تشعر بالسكينة والطمأنينة لأول مرة فى حياتها .

وقد طلبت من " آن " أن تتوجه بالنصح إلى الناس الذين يقرأون هذا الكتاب ـ وقد يكون البعض منهم يقرأ هذه الأفكار للمرة الأولى ـ فقالت " نصيحتى لجميع الناس هى أن يسلطوا الضوء على أنفسهم

ليتعرفوا عليها جيدا ، ما أعنيه هو أنك ستدرك أن ما تفعله لشريك حياتك سيعود عليك بالنفع لا محالة ، وهذا الأمر مفيد جدا لنمو شخصيتك . وقد أدركت مؤخرا أننى عندما كنت أحاول أن ألبى إحدى رغبات زوجى فإننى إنما كنت ألبى رغبتى أنا ، لا رغبة زوجى فحسب ولذلك ، فإنه ينبغى أن تبادر بتلبية رغبات شريك حياتك دون النظر إلى صعوبة هذه الرغبات ، لأنك بذلك تقدم خدمة جليلة لنفسك "

حالة " كينيث " و " جريس "

تقابل " كينيث " و " جريس " للمرة الأولى فى حقبة الأربعينيات من القرن الماضى عندما كانا طالبين فى الجامعة . وكان " كينيث " فى ذلك الوقت يدرس الطب ، بينما كانت " جريس " تدرس تاريخ الفن . وقد تعرفا على بعضهما البعض عندما تقابلا فى الحافلة أثناء عودتهما من رحلة قاما بها فى فصل الربيع ، وقد تعمقت صلتهما منذ ذلك الحين . ويذكر لنا " كينيث " ما أعجبه فى " جريس " قائلا : " كانت السيدة التى تجلس أمامنا تحمل رضيعا لا يكف عن البكاء ، مما أزعجها كثيرا وحرمها لذة الاستمتاع بالرحلة ، فعرضت عليها " جريس " أن تحمل الرضيع عنها . وما هى إلا لحظات حتى هدأ الطفل . عندها قلت لنفسى إن هذه هى المرأة التى تصلح لأن تكون أماً لأولادى . ولم أكن أعرف حينها أنى أحتاج منها لنفس الحنان الذى يحتاجه أولادى "

وبالمثل كان انطباع " جريس " الأول عن " كينيث " إيجابيا إلى حد بعيد ، حيث كان رفيقًا بها طوال الرحلة . وقد سعدت كثيرا عندما أبدى إعجابه واهتمامه الشديدين بما أرته من كتاباتها التى

كتبتها وهى فى المدرسة . وتصف لنا " جريس " هذا الشعور بالقول " لقد أعجبنى كثيرا احترامه لعقليتى ، الأمر الذى يفتقده كثير من الرجال " . ولا تزال تذكر أنها بادرت بإخبار والديها أنها قابلت " شاباً جيداً مثل الذهب " ، فور عودتها إلى البيت .

ولكن الأمر لم يقتصر على انطباعات الإعجاب المتبادلة بينهما ، ففى أعماقهما ، كان انجذابهما لبعضهما البعض شديداً . ويرجع ذلك إلى الطفولة التى عاشها كل منهما . فقد كانت " جريس " أكبر إخوتها فى أسرة تتألف من بنتين وولد . وكانت أسرة تجمع بين تناقض الحب والاضطراب فى آن واحد كانوا فخورين بأنفسهم لقدرتهم على القيام بأمور غير مألوفة يمكن أن تميزهم عن الآخرين وتصور " جريس " حياة أسرتها بقولها " كنا جميعا إما فنانين أو موسيقيين ، وكنا نتصرف بتلقائية كبيرة دون تكلف أو تصنع ، وكان المرح يسود الأسرة . فكان أبى يقول " هيا بنا نقوم بجولة بعد العشاء " فترد أمى " دعنى أغسل الأطباق أولاً " ، فكان أبى يلح فى طلبه ويقول " إذا لم نغادر الآن فسيفوتنا غروب الشمس " . وهكذا ، كنا نتجمع داخل السيارة ونقوم بالجولة . وكنا نغنى سويا فى كل مكان . ونردد " اللهم بارك فى أسرتنا . واحفظ لها ترابطها "

وهكذا نرى أن " جريس " كانت مغرمة باسترجاع ذكريات الطفولة الأولى . حيث كانت فتاة أبيها " المدللة " . وعند بلوغها الخامسة من العمر . وُلدت أختها الصغيرة " شارون " فشعرت بضيق بالغ . لأنها لم تعد محور اهتمام الأسرة . وأخذت تطرح على نفسها العديد من الأسئلة التى لم تجد لها جواباً كافياً مثل : " ماذا حدث فى العالم ،

ما الذى تغير ؟ لماذا لم تعد الأسرة تحبنى وتهتم بى كما كانت فى السابق ؟ " ولم تعد تتحمل أن تكون فردًا مهمشاً داخل الأسرة .

وكانت " جريس " تصف أمها بأنها شخصية تجمع بين دفء المشاعر وسوء الطبع . وكنت العلاقة بينهما دائماً سيئة . تقول " جريس " " كانت أمي ذات شخصية قوية جدًا ، لدرجة أننى كنت أضطر للوقوف فى وجهها والدفاع عن نفسى لأحافظ على هويتى ؛ ولذلك أصبحت متمردة " . أما والدها - على الجانب الآخر - فقد كان رقيقاً معها مهتماً بها ، وكان يستمع إليها كثيرا ، وكانت علاقته بها طيبة جدًا . وكانت عندما تعود من المدرسة الثانوية فإنها كانت ترتمى فى أحضان والدها لتشعر بالراحة والأمان . وفى السنوات الأخيرة بدأت " جريس " تقلق بشأن علاقتها بأبيها مع اقتراب موعد زواجها ؛ حيث كانت تدرك مدى صعوبة الافتراق عنه . وقد أخبرها والدها قبل زفافها : " لطالما اعتقدت أنك لن تبرحى المنزل أبدًا ، ولن تتزوجى وتتركينى " ، كان الوالد يمزح بعض الشىء ، ولكنى أعتقد أن كلامه كان ينطوى على شىء من الصحة والجدية . وثمة شىء آخر كان ينغص على " جريس " حياتها ويشعرها بالقلق حيال والدها ، وهو أنه لم يكن يتمتع بشخصية قوية . فكانت تقول : " لم يكن أبى قوى الشخصية ، بل كان يختفى عن الأنظار كلما حدث أمر ما . وعندما كنت أدخل فى جدال حاد مع والدتى ، فإنه كان يخرج لينظف سيارته ، أو ليسقى الورد . ولم يحاول أن يدافع عنى ولو لمرة واحدة "

وعندما كانت " جريس " فى الثانية ، أو الثالثة عشرة من عمرها . فإنها قد حدثت لها صحوة دينية ؛ حيث بدأت تعود إلى ربها وتتألم لما اقترفته من إساءة الأدب مع والدتها . فهى لا تزال تتذكر ذلك اليوم الذى رفضت فيه أن تذهب فى رحلة مع أسرتها .

وآثرت أن تدخل حجرتها وتبكى وتصلى لله دون أن تعرف سببًا واضحًا لذلك . وكان ذلك بمثابة أزمة عاطفية لها . إلا أن تلك النظرة السلبية لنفسها قد تحولت إلى شيء إيجابى فى السنوات التالية .

وكانت " جريس " تشعر بالقلق دائما وتخاف أن يصفها الناس بالغباء . وقد استحوذت عليها هذه الفكرة نتيجة لانتقاد والديها لها كلما ارتكبت خطأ ما ، حتى وإن كان بسيطا ، واتهامهما لها بالغباء . وكانت " جريس " تبرر تصرفاتها السخيفة بأن تقول إنها لم تكن تقصد القيام بها ، وإنها كانت تفكر فى شيء آخر ، الأمر الذى يجعلها تقع فى مثل هذه الأخطاء السخيفة . وثمة سبب آخر ، وهو أنها كثيرًا ما كانت تتصرف دون أن تفكر مليًا فى عواقب تصرفاتها . وعندما أصبحت " جريس " فتاة على أبواب المراهقة ، فإنها كانت تتمتع بشخصية قوية ومؤثرة ، تعرف ما تريد بالضبط ، ولا تضيع الكثير من الوقت والجهد فى تحقيق رغباتها ، وتجيد التخطيط والتنظيم لشئون حياتها . وفى بعض الأحيان كانت " جريس " تشعر بالفخر والاعتزاز لقدرتها على تلبية احتياجاتها ؛ وفى أحيان أخرى ، فإنها كانت تتألم لعدم تمتعها بالحرية ، وافتقادها القدرة على التأمل فى الحياة مثل الآخرين .

ومن نقاط القوة فى شخصية " جريس " أنها كانت تتمتع بحس فنى عال ، وهو أمر غاية فى الأهمية لفتاة فى مثل عمرها . وعندما كانت فى المدرسة الثانوية ، فإنها كانت تعمل مساعدة لمعلمة الرسم فى المعسكرات الصيفية ، وكانت تستمتع بمساعدة الأطفال على التعبير عن أنفسهم من خلال الرسم . وفى السنوات التالية نالت جائزة على رسومها السريالية وتصاميمها المتحررة ، وأصبح الفن جزءا لا يتجزء من تكوين شخصيتها مع مرور الوقت .

هذا كل شىء عن حياة " جريس " وشخصيتها ، والآن ، سوف نلقى الضوء على شخصية " كينيث " ، الذى اعتاد على مناقشة شئون حياته مع الآخرين طلبًا للمشورة . وأثناء أول مقابلة معه أخبرنى أنه على استعداد تام لأن يخبرنى عن كل شىء فى حياته وبالفعل أعطانى نبذة عن ظروف نشأته فى دقائق معدودة . وقد حكى لى عن والدته ، فقال إنها كانت امرأة مفعمة بالحيوية والعاطفة ، وإنها كانت تأمل فى الحصول على الكثير من الحياة ومن والده أيضًا ولكن والده كان رجلا سلبيا وهادئاً ورقيقا وكان " كينيث " يتخذ من والده قدوة له ، فأصبح سلبيا وهادئاً مثله ، على الرغم من أن والدته كانت تنتظر منه الكثير . والآن ، وبعد أن صار شابا بالغا وأعاد النظر فى طفولته ، أدرك أن والدته كانت تريد أن ترى فيه ما عجزت عن إيجاده فى والده . ونظرًا لخيبة أملها بعد أن صار مثل والده ، فقد كانت تكثر من توجيه الانتقادات اللاذعة له ، ومن الغضب فى وجهه . ولأنه كان طفلاً بريئًا لا يدرك الدافع وراء تصرفات والدته ، فقد ظن أنها غير منصفة فى التعامل معه . وكم كان يتمنى ـ وهو طفل ـ أن لو كانت له أم غيرها . وعلى الرغم من أنهما قضيا معًا بعض الأوقات الدافئة ، إلا أنه لم يتمكن ، أبدًا ، من الشعور بالثقة بالنفس أو الاقتراب منها كثيرا خوفا من أن تؤذيه بشكل أو بآخر . ولذلك كان يفضل الابتعاد عنها تحاشيًا لحدوث ذلك

وهنا تتجلى لنا بعض التشابهات فى ظروف نشأة كل من " كينيث " و " جريس " ؛ حيث إن والد كل منهما كان سلبيًا ومبتعدًا عن الأسرة ، فى حين كانت الأم قوية الشخصية وعدوانية ومسيطرة على الأسرة بأكملها . ولكن ثمة اختلافاً بين " كينيث " و " جريس " . وهو أن " كينيث " لم يكن قريبًا من أى من والديه ،

بعكس " جريس " التى كانت تنعم بالقرب من والدها . وعلى الرغم من حبه لوالده ، إلا أن والده كان بعيدا عنه طوال الوقت . وهذا ما يعبر عنه بقوله " صحيح أننا كنا نقضى بعض الأوقات اللطيفة معا ، إلا أنه كان يتحرج من الحديث عن المشاعر . وكم كنت أتمنى أن يحبنى ويشعر بالفخر تجاهى ، ولكن لم يخبرنى أبدًا أنه يحبنى . وقد علمت من أناس آخرين أنه كان يحترمنى ، ولكنى كنت أتمنى أن أسمع ذلك منه هو " " وكان والده لا يقوى على مواجهة الغضب ، فكان يتهرب من أى موقف يكون فيه غاضبًا ، وكان يستخدم الأسلوب نفسه فى التعامل مع أمى ، مما جعلنى أقلده وأنسحب من أمامها كلما أحسست بالغضب فى وجهها " . وهكذا نرى أن الغضب هو العدو اللدود لـ " كينيث " ؛ حيث أبعده عن أبيه ، وجعله يخشى التعامل مع أمه حتى عندما قطع على نفسه عهدًا بأن يكون لطيفا وألا يغضب أبدًا ، فإن طبعه كان يتغلب عليه ويعود للغضب مرة أخرى . وكان جُل ما يتمناه " كينيث " هو أن تكون أمه أكثر رقة ، وأن يكون أبوه أكثر قوة وصرامة . ونظرًا لعدم تلبية هذه الرغبة فإنه كان يشعر بالغضب الشديد .

وقد أثبت لى " كينيث " و " جريس " صحة المبدأ الذى ذكرته قبل ذلك بأن الأزواج والزوجات يتعرضون للجراح والآلام نفسها . لكنهم يدافعون عن أنفسهم بوسائل مختلفة . فكل من " كينيث " و " جريس " كانا يشعران برغبة جامحة فى الحصول على شخصية مختلفة عن شخصية والديهما . وهذا يشير إلى أن صراعهما الأساسى لبلوغ مرحلة التطور فى الشخصية إنما يكمن فى تلك المرحلة التى يعرفها علماء النفس بمرحلة " الشعور بالذات والاستقلال " وقد اختار " كينيث " أن يكون سلبيًا ولطيفًا ، أملاً فى تحاشى غضب أمه ؛ بينما فضلت " جريس " أن تكون شخصية متمردة وغاضبة

لتواجه سيطرة أمها وتهكمها عليها . ونظرًا لهذا الاختلاف البين فى توجهات كل من " كينيث " و " جريس " ، فقد كانا من الطبيعى أن ينجذب كل منهما للآخر ، لأنهما يكملان بعضهما البعض . فبينما أحبت " جريس " رقة " كينيث " ، فقد انجذب " كينيث " إليها لما وجده فيها من قوة الشخصية . ولم يدركا أنهما كانا يحاولان مداواة الجرح نفسه عن طريق البحث عن الجوانب الشخصية التى يفتقد إليها كل منهما .

وبعد زواجهما بخمسة وثلاثين عاما أدرك " كينيث " و " جريس " السبب الحقيقى الذى جعلهما يشعران بالانجذاب لبعضهما البعض . فقال " كينيث " : " كنت أحتاج للاعتناء بنفسى ولذلك تزوجت " جريس " لتمنحنى لرقة والعطف اللذين حرمت منهما خاصة أنها كانت مليئة بالمشاعر ومفعمة بالدفء والرقة والحيوية " . وكان لدى " جريس " أسباب مماثلة للزواج من " كينيث " ، ويتضح ذلك من قولها : " كنت فتاة حمقاء ومتهورة أبحث عن شاب رقيق ، وقد وجدت فى " كينيث " ما كنت أبحث عنه " . وإذا كانت هذه هى بعض الأسباب الإيجابية التى دفعتهما للزواج من بعضهما البعض ، فهناك بعض الأسباب السلبية أيضا . ومن أبرز هذه الأسباب : أن كلا منهما قد اختار شريك الحياة وفقاً لبعض المواصفات المعينة التى ترسى مبادئ الصراع مع أحد الوالدين من الجنس الآخر . فنجد أن " جريس " كانت مسيطرة ومتسلطة مثل والدة " كينيث " ، فى حين أن " كينيث " كان سلبيًا ورقيقًا مثل والد " جريس " . فقد اختار كل منهما الآخر ليعوضه عما افتقده فى طفولته .

وقد عاشا معا عاما كاملا فى سعادة كبيرة ، ثم بدأت النتائج المترتبة على تلك العوامل السلبية تلوح فى الأفق ، وتهدد كيان علاقتهما الزوجية بعد ميلاد طفلتهما مباشرة . كان " كينيث " يعمل

طبيبا فى عيادة لعلاج المشاكل الأسرية ، وكانت " جريس " تتهمه دائماً بأنه لا يتمتع بالقوة الكافية ليجذب إليه المرضى الجدد . وتعلق على ذلك الموضوع فتقول : " كنت دائمًا أفكر فى الوسائل التى تمكننا من تطوير العيادة والنهوض بها ، ولكنه كان راضيًا بالوضع الراهن ولم يكن يطمح إلى تطويرها ، فظللت أقوم بما لا يستطيع هو القيام به من إمكانيات النهوض بالعيادة "

وكان أول شجار فعلى بينهما عندما أحست " جريس " أن العيادة بدأت تفقد مرضاها . وتصف لنا " جريس " ملابسات هذا الشجار كالتالى : " تجاهلت جميع المؤشرات الدالة على تدهور حال العيادة لعامين كاملين ، والآن تأخر الوقت كثيرًا للقيام بما من شأنه أن يصلح أوضاعها ، لا سيما بعد أن تركه زميلاه وأخذا يبحثان عن وظيفة فى مكان آخر . وذات ليلة انفجرت فى وجهه " ، فما كان منه إلا أن شكرها على اهتمامها بعيادته ، ولكنه رفض الإذعان لرغباتها . ويبرر " كينيث " سلوكه ذلك بقوله : " كنت أبحث عندها عن القيادة ، ولكنى شعرت بالغضب الشديد منها لكثرة إلحاحها وإحساسها بأنها تعرف ما يتعين علىَّ فعله وأن من حقها أن تخبرنى بذلك . لقد شعرت وكأنها أمى التى تثقل كاهلى بمزيد من الطلبات "

وعندما أمعنت " جريس " النظر فى حالها ، تذكرت أنها كانت تشعر بمشاعر مختلفة تجاه " كينيث " ؛ فمن ناحية كانت تريد أن تبقى على قوة شخصيتها وإرادتها ، ومن ناحية أخرى كانت تأمل فى إكساب " كينيث " هذه الصفات ، ولكنها فشلت فى ذلك . ويرجع ذلك إلى الاختلافات الجوهرية بينهما ، والتى أدت إلى صراع قوى دام خمسة وثلاثين عاماً كاملة .

وبالنسبة لـ " كينيث " ، فقد تجلت له العديد من الجوانب السلبية فى شخصية " جريس " ، وأخذ يدرك أنها مثلا لا تتمتع

بنفس قدراته العقلية ، فكان يريدها أن تكثف من قراءتها لتصبح أقدر على مناقشة بعض القضايا معه . وهذا ينم عن تناقض في شخصية " كينيث " : فقديما أبدى إعجابه وتقديره لقدراتها العقلية وأدائها الأكاديمى ، وها هو الآن يتهمها بنقص القدرة العقلية .

وعندما كانت ابنتهما فى العام الدراسى الأول ، فإن " جريس " قد بدأت فى تدريس مادة الرسم فى إحدى المدارس القريبة . وفى شتاء هذا العام جاءت والدة " كينيث " لزيارتهما ، فأدى ذلك إلى حدوث مواجهة أخرى بينهما . فعلى الرغم من انشغال " جريس " فى المدرسة ، إلا أنها أبدت ارتياحاً كبيراً وسعادة بالغة لزيارة أم زوجها ، ولكنها ظلت تذهب إلى عملها كالمعتاد . وقد أقرت هى نفسها بتقصيرها حين قالت : " لقد كنت مشغولة جدًا ولم أكن مضيفة جيدة " . علاوة على ذلك فقد رفضت " جريس " أن تذعن لرغبة والدة زوجها بالمكوث فى المنزل وأداء الأعمال المنزلية التقليدية ، الأمر الذى أغضب والدة " كينيث " كثيرا ، فغادرت المنزل قبل يومين من الموعد المحدد نظراً لسوء معاملة " جريس " لها ، واشتكت لـ " كينيث " وهو يوصلها إلى محطة القطار . وقد كان " كينيث " فى موقف لا يحسد عليه داخل السيارة مع والدته المحترقة غيظًا من تصرف زوجته وراحت تكيل لها الاتهامات بينما هو عاجز عن الدفاع عنها .

وقد ذكرت هذه الزيارة غير السعيدة " جريس " بطفولتها مع والدتها ، ومرة أخرى سوف نجد أن " جريس " تعتمد على رجل يعجز عن حمايتها والدفاع عنها ، تماماً كما كان الحال مع والدها ، الذى عجز من قبل عن الدفاع عنها والوقوف فى وجه انتقادات أمها اللاذعة لها . وقد عبرت عن خيبة أملها تلك حين قالت " كنت أتمنى أن يقف " كينيث " إلى جانبى ويدافع عنى ويشرح لأمه كم

أننى مشغولة . ولكنه شعر بالخوف منها وصب غضبه علىّ ، لأنه فشل فى التصدى لها ! "

وقد ألمحت " جريس " إلى ذلك التشابه بين " كينيث " وأبيها وهى تقص علىّ تلك الواقعة . وكان مما قالت " كان أبى رجلا رقيقا ومحبا للآخرين ، ولكنه لم يكن قويًا . وكنت أتمنى أن يدافع عنى ويحمينى وأن يتقلد زمام الأسرة ، وهذا تماما ما كنت أريده من " كينيث " . والطريف أنها كلما شعرت بالغضب ، عاملته بالطريقة نفسها التى كانت أمها تتعامل بها مع والدها . " كنت أصيح وأصرخ فى وجهه وأحاول إرهابه بغضبى . وكان " كينيث " يبذل قصارى جهده ليرضينى ، ولكنه كان كلما ازداد رقة ، ازددت أنا غضبًا ، مما نغص علينا حياتنا الزوجية وأفسد كل مظاهر المتعة فيها " . وبطريقة غير مقصودة ، تشربت " جريس " كل خصال أمها التى أفسدت عليها طفولتها .

والواضح أن " كينيث " و " جريس " يعتبران على طرفى نقيض ، وأنهما مختلفان تماما ، شأنهما فى ذلك شأن العديد من الأزواج . " جريس " شخصية ثائرة وغاضبة ، أما " كينيث " فهو سلبى ورقيق . إلا أن طيبة ورقة " كينيث " هذه تخفى فى طياتها غضبًا لا يقل حدة عن غضب " جريس " . وكان يعبر عن غضبه فى صورة انتقاد لها ، وهذا ما ظهر فى بداية زواجهما . وقد ذكرت " جريس " أن " كينيث " لم يشعرها أبدًا بحبه لها . ويدل على ذلك مطالبته لها بالابتعاد عنه ، وكثرة انتقاده لجميع تصرفاتها ، واتهامه لها بنقص قدراتها العقلية . هذا بالإضافة إلى قيامه بدور المدرس الذى لا يتوقف أبداً عن إسداء النصائح وتوجيه الأوامر ، والظهور بمظهر الشخص الذى يعرف كل شيء . فتقول " لقد كان يكثر من سؤالى " هل تعرفين كذا وكذا ؟ " ويقصد بذلك أشياء ليس لى أى خبرة بها . وإذا

ما أجبت بالنفي ، فإنه كان يستمر في إلقاء المحاضرات كما لو كنت طالبة في المرحلة الثانوية . وقد تمكنت من وضع حد لهذا التصرف منذ بداية حياتنا الزوجية ، ولكنه لم يدللنى يوما ما ، ولم يعطنى الحب الذى أريده . وشيئا فشيئا ، بدأت أفقد كثيرا من الثقة بالنفس وتقدير الذات اللذين كنت أتمتع بهما قبل الزواج " .

واليوم ، أصبح " كينيث " أكثر استعدادًا للتعبير ، بكل صراحة ، عن الطريقة التى كان ينتقد بها زوجته . وقد ذكر لى أنه كان يريد الحصول على المزيد منها ، وأنها كانت تمنحه هذا المزيد دائمًا ، إلا أنه - على ما يبدو - كان مصرًا على عض اليد التى امتدت له بالعون . واعترف أيضًا بأنه كان يتعمد إثارة القلاقل معها ، على الرغم من إدراكه أن ذلك يسبب لها الكثير من الآلام .

ولكن ، لماذا كان " كينيث " ينتقد زوجته بهذا الشكل ؟ فكما ذكرنا كان هدف " كينيث " فى الحياة هو الحصول على الرعاية من زوجة يمكنها القيام بدور الأم أيضًا ، إلا أنه كان يبتعد عنها لأغلب الوقت ، مما جعله يفشل فى الحصول على ما يريد . وبطريقة غير شعورية ، كان " كينيث " يجمع بين ذلك التناقض الغريب بمنح زوجته الحب والإعجاب الذى يجعلها تقترب منه عاطفيا ، وفى الوقت نفسه يبعدها عنه بكثرة انتقاده لها .

وقد أدى ذلك إلى افتقاد " جريس " إلى الاستقرار والأمان فى علاقتها الزوجية مع " كينيث " ، وأخذت تشعر بالغيرة من النساء الأخريات اللاتى يتعامل أزواجهن معهن برقة بالغة . وأثار ذلك أيضًا مشاعر الريبة بداخلها من إمكانية استمرار زواجهما ؛ حيث إنه كان يضع قدما فى الزواج وأخرى خارجه على حد وصفه . وبدأ " كينيث " يعيد النظر فى مدى صحة اختياره لشريكة حياته ، إلا

أن البقية الباقية من حبه لها جعلته يحرص على استمرار زواجه بها ، على الرغم من المتاعب التي يسببها له .

ولم يكن غريبا أن تشعر " جريس " بالغضب إزاء تصرفاته المتناقضة ، وإن كانت لا تعرف مصدر هذا الغضب بالتحديد . فكل ما تعرفه أنها تشعر بغضب شديد يعتصرها من الداخل كلما أوت إلى فراشها في الليل واسترجعت شريط ذكرياتها ، وتظل تسأل نفسها " لماذا أشعر بكل هذا الغضب ؟ " دون أن تجد جواباً مقنعاً لهذا السؤال . والآن ، وبعدما أمعنت النظر في علاقتها بـ " كينيث " ، فإنها قد أدركت أن زوجها هو مصدر الغضب الذى تشعر به . لقد تذكرت عندما كان زوجها يتأخر في العودة للمنزل لأنه يجرى عمليات ولادة ، أو يذهب لعلاج الحالات الطارئة ، وكانت إذا سمعت صوت سيارته يقترب من المنزل ، فإنها تشعر بمشاعر رومانسية عميقة تجاهه ، وتبادر بتحيته بشكل لائق . وما هى إلا دقائق معدودة حتى تعود غاضبة لشعورها بخيبة الأمل ، ويتعكر جو الرومانسية الذى شعرت به . والغريب أنها ـ إلى جانب شعورها بالإحباط ـ لم تكن تعرف ما الذى تريده منه بالضبط .

وقد مر زواج " كينيث " و " جريس " بعدة تغيرات فى العشرين عاما الأولى . حيث كان لهما أربعة أطفال تَرَبوا في ثلاث مدن مختلفة وعاشوا سنين سعيدة وأخرى سيئة ، ولكن حياتهم العاطفية ظلت كما هى فلا تزال " جريس " تريد حبًا أكثر من زوجها ، وأن تزداد شخصيته قوة . ولا يزال " كينيث " يريد قدرًا أكبر من الحب والرقة من زوجته ، وفى الوقت نفسه ، كان يريد منها أن تبتعد عنه بعض الشيء وقد كانت الخلافات والمشاكل بينهما حادة جدًا لدرجة أنها كان يمكن أن تؤدى إلى الطلاق . وذلك ما تؤكده " جريس بقولها " كنت أهدد بالطلاق دائما ، وبعد مرور العام الأول من الزواج ، فقد

كان الطلاق يلوح فى أفق حياتنا الزوجية ، ويوشك أن يقع فى أى وقت . ويرجع ذلك إلى الاختلافات الكبيرة بيننا ، وعدم استعداد أى منا للتنازل عن بعض الأشياء والتجاوز عنها ، ليشعر الطرف الآخر بالرضا " . وقد شعرت " جريس " بأسف شديد عندما تكلمت مع ابنتها الكبرى عن مشاعر الغضب التى تحملها لأبيها بقولها : " لقد ظننت أنها أصبحت كبيرة بما يكفى لأشكى إليها مشاكلى مع أبيها ، ومنذ ذلك الحين وأنا أشعر بندم كبير ، وأخشى أن يجعلها ذلك تقلل من احترامها لأبيها "

وكانت أحرج مرحلة مرت بها الأسرة عندما بلغا الأربعينيات من العمر إبَّان مرور " كينيث " بأزمة منتصف العمر . فحتى هذا العمر ، كان " كينيث " يظن أنه ذلك الشاب الواعد ، وأن الحياة مليئة بالمغامرات ، وأن عليه خوض الكثير منها . لكنه الآن أخذ يُلم بالصورة من جميع جوانبها فيما يتعلق بحياته الشخصية والزوجية والعملية ، وفقد حماسه فى جميع المجالات وقال فى قرارة نفسه : " ما أنا إلا طبيب عادى يعمل فى مجال الولادة " ، ولم يعد يشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل ، مما أدخله فى دائرة مفرغة من الاكتئاب .

وفى غضون ذلك ، مرت " جريس " بأزمة نفسية ، وأحست أن المبادئ التى طالما آمنت بها كانت فى مجملها مزيفة . وأخذت تبحث عن مبادئ جديدة تضع فيها ثقتها ، لكن دون جدوى . فعادت إلى " كينيث " فى يأس وإحباط شديدين لتسأله عن المبادئ التى يؤمن بها لعلها تجد فيها ما يناسبها . لكنه لم يمدها إلا ببعض الكتب ، وطالبها بقراءتها ! الأمر الذى لم يُجد معها نفعا ، حيث كانت تجلس بمفردها وتقرأ هذه الكتب وهى تبكى دون أن تفهمها . ثم أدركت فى نهاية المطاف أنها ستصل إلى حد الجنون لا محالة إذا استمرت فى ذلك . فمن ناحية ، كانت على قدر من الذكاء بحيث

كانت تحتاج لمن يخاطب عقلها ؛ ومن ناحية أخرى . لم تمكنها قدراتها العقلية من فهم الأفكار الليبرالية العميقة الواردة فى هذه الكتب ، مما أدى هذا إلى دخولها فى معاناة نفسية كبيرة .

ولم ينكر " كينيث " تقصيره فى ذلك الأمر أيضًا ، فاعترف لى بأنها أرادت منه أن يساعدها على الخروج من محنتها النفسية تلك . وقال إنه كان يحاول فعل ذلك ، ولكنه كان يفشل فى كل مرة ، مما كان يصيبها بألم وغضب شديدين ، وجعلها تشعر بعذاب نفسى شديد وقد لاحظت أنه يشعر بالأسى لعجزه عن تقديم يد العون لها ، خاصة أنه كان يدرك أنه عاجز عن فعل ما من شأنه أن يشعرها بالراحة النفسية التى تفتقدها كثيرًا . هذا بالإضافة إلى ندمه لعدم قدرته على تحقيق رغباتها بأن يصبح قوى الشخصية وحاسمًا فى أموره كلها . وأخبرنى كذلك أن معاناتها لم تقتصر على الناحية النفسية فحسب ، بل تعدت ذلك لتشمل جميع جوانب حياتها ؛ حيث كانت تريد أن تشعر بأنه أب لها يدللها وكأنها فتاة صغيرة ، ولكنه كان يعتقد أن ذلك ظلم بين له ، لأنه لم يكن يريد أن يصير قويًا ، وبرر ذلك بأن تنفيذه لرغبتها سيجعله يتخلى للأبد عن الحلم الذى عاش حياته كلها لتحقيقه ، وهو أن ينعم بمشاعر الطفولة

ثم أخذت هذه المحنة فى التلاشى تدريجيا نتيجة لتقرب " كينيث " منها وحرصه على مساعدتها . حينئذ أدركت كم يتمتع بإيمان قوى ومبادئ راسخة . كما عمل " كينيث " على التخلص من الاكتئاب الذى لازمه طوال حياته بالالتحاق بإحدى الجمعيات العلاجية المتخصصة فى علاج مثل هذه المشاكل . وهناك اكتشف الكثير عن جوانب شخصيته ، والأخطاء التى وقع فيها ، ومن أهم هذه الأشياء أنه أدرك أنه كان مخطئا عندما ترك زوجته تتحمل الغضب بمفردها فى حياتها الزوجية ، فضلا عن أنه كان يصب جُل

غضبه عليها . ويصف لنا ذلك بقوله : " كنت أصب جُل غضبى عليها وأحملها ما لا تطيق . وكنت أشعرها دائما بأنى إنسان رقيق وصالح ، بينما هى المخطئة التى لا تكف عن الشعور بالغضب طوال الوقت . ومع مرور الوقت ، أصبحت أنا أيضًا أشعر بغضب عارم ، إلا أننى كنت أقمع مشاعر الغضب بداخلى ، الأمر الذى وضع حاجزا بينى وبين زوجتى ، وزاد من غضبها " .

بعد ذلك أخذ " كينيث " يتدرب على التعامل مع مشاعر الغضب وهو فى جمعية العلاج التى التحق بها ، وها هى " جريس " تصف لنا حالة " كينيث " وهو غاضب فتقول : " كان يتصرف بعنف شديد وبغضب بلا سبب واضح ، وفى أحد الأيام رفع صوته علىّ ، واشتاط غضبا وتعامل معى بشدة غير مبررة " . ولكن مع التحاقه بالمركز العلاجى ، فقد لاحظت " جريس " تغييرًا جذريًا فى تصرفاته ؛ حيث صار قادرًا على التعبير عن غضبه ، والإخبار عما يكنه فى صدره من مشاعر ، ولم يعد يثور عليها كما كان فى السابق . وقد ذكر لى " كينيث " أنه كان يسىء معاملته لها خمس أو سبع مرات فى الأسبوع الواحد ، لا لشىء إلا ليثبت قدرته على الوقوف فى وجهها وكلما صرخت فى وجهه كان يصرخ هو الآخر فى وجهها ، ولم يكن يهمه إلا إثبات رجولته وقوته . وعلى الرغم من أن " جريس " كنت تريد أن تراه قوى الشخصية ، فإنها لم تكن تقوى على تحمله عندما تحققت لها هذه الرغبة ، وهكذا صارت تتوق إلى ما كان عليه من سلبية وضعف فى الماضى .

وقد ظل " كينيث " لفترة من الوقت على حاله لا يهتم إلا بنفسه ، انطوائيا وعدوانيا ، على الرغم من توسلات زوجته له بالإقلاع عن هذه الصفات السيئة . إلا أن أعضاء الجمعية التى التحق بها عملوا على تطوير الجانب الإيجابى من هذه الصفات ، وطالبوه

بأن يهتم بشئونه الخاصة وحياته الشخصية وألا يهمل فى نفسه ، شريطة ألا يضر بالآخرين من حوله . بدأ " كينيث " يقتنع بكلامهم ، وأخذ يبحث عن الوسائل التى تجعله يستمتع بحياته بشكل أكبر ، ويحقق جميع رغباته . وبالفعل ، بدأ " كينيث " يشعر بالتحرر من القيود المفروضة عليه . ولكنه وقع فى خطأ كبير عندما أقام علاقة غير شرعية مع امرأة أخرى ، مع أن علاقته بزوجته كانت على ما يرام . وقد برر هذا التصرف بأنه كان وسيلة لإرضاء غروره وإثبات ذاته .

ولحسن الحظ أن هذه العلاقة لم تدم سوى أسبوعين فقط ؛ لأن " جريس " اكتشفت أمرها مصادفة ، عندما سقط إيصال الفندق من جيبه . وقد أكد ذلك الشكوك التى كانت تساورها منذ فترة طويلة . وعندما واجهته بأمر هذه العلاقة اشتد غضبه عليها وصاح فى وجهها . وبعد يومين من هذه الواقعة ، ذهبت " جريس " إلى أحد المعالجين النفسيين المتخصصين فى شئون الزواج لحاجتها إلى من يقدم لها يد العون ويرشدها إلى كيفية التصرف حيال هذه المشكلة قبل أن تتأزم . هذا بالإضافة إلى رغبتها فى إطلاع زوجها على حجم الألم الذى تعانيه ، والذى سبب لجوءها إلى العلاج النفسى .

وقد توصل الطرفان إلى حل لهذه المشكلة من خلال الطب النفسى ؛ فقد كان على " كينيث " أن يتوقف عن رؤية المرأة الأخرى ، وأن تتعهد " جريس " باستعادة الثقة فيه . وفى أثناء رحلة العلاج النفسى ، تعرف " كينيث " على جوانب شخصية " جريس " من الداخل ، وأدرك حجم معاناتها . كما بدأ ينظر إلى الجوانب الإيجابية لهذه التجربة القاسية ؛ حيث جعلته يدرك مدى اهتمام " جريس " وسعيها لاستمرار علاقتهما الزوجية مهما كلفها

ذلك . وحتى عندما تحدثا سويا عن الطلاق ، فإنه كان يلاحظ حرصها على تجنبه ، والاستمرار فى الزواج .

وبطبيعة الحال ، فقد استغرق الأمر من " جريس " وقتا طويلاً كى تتمكن من استعادة ثقتها فى " كينيث " مرة أخرى ، وظلت لفترة من الوقت ـ ليست بالقليلة ـ تسأله عن المكان الذى كان فيه قبل مجيئه إلى البيت . وقد تفهم " كينيث " موقفها ، وأقر بمسئوليته الكاملة عما وصلت إليه علاقتهما بخيانته لها . وفى غضون هذه الفترة الحرجة ، حدثت آخر أزمة فى حياتهما ، عندما خضع " كينيث " لعملية جراحية خطيرة . وعلى الرغم من تماثله للشفاء بعد نجاح العملية ، فقد ظلت " جريس " متوجسة خوفا على حالته الصحية . ويقول " كينيث " إنه ذات ليلة قالت له " جريس " إنه إذا كان بعده عنها وزواجه بأخرى سيعجل من شفائه ، فإنها لن تتردد لحظة فى القيام بذلك . ويرجع ذلك إلى اقتناعها التام بأن استمرار زواجهما بهذه الطريقة لن يُشعر أياً منهما بالرضا والسعادة ، حتى إنها كانت تعتقد أن المشكلة الصحية التى تعرض لها " كينيث " كانت نتيجة للضغوط النفسية الناتجة عن مشاكلهما الزوجية . ولا يعنى ذلك أنها لم تكن تريد البقاء إلى جانبه ، بل كانت تخشى أن يزيد وضعه الصحى سوءا .

وكان استعداد " جريس " وعزمها على التضحية من أجل " كينيث " نقطة تحول كبرى فى موقفه منها . وعندئذ قرر التمسك بزواجه منها ، وحرص على إنجاح علاقتهما بشتى الوسائل ، لاقتناعه بأنه لن يجد امرأة مثلها أبدًا . حتى وإن كانت علاقتهما تسوء فى بعض الأحيان ، فهذا شأن جميع الزيجات ، وهكذا تعهد بأنه سيبذل قصارى جهده لإنجاح زواجهما .

وعندما أخبرنى " كينيث " بهذا التعهد ، فإننى أخبرته باعتقادى أن ذلك جاء كرد فعل على الحب والسعادة اللتين منحتهما إياه زوجته ، بعدما حُرم منهما من أمه . فكر " كينيث " فى هذا الكلام لبرهة ، ثم أعرب عن اقتناعه به وأقر بأن " جريس " بالفعل مخلصة له في حبها ، وغير أنانية .

وفى هذا العام لم يحتفلا بعيد زواجها بطريقة رسمية ، على الرغم من أنهما تحدثا مرة فى أحد المطاعم ، وكانت هذه الواقعة ذات أهمية كبيرة حيث أمسك " كينيث " بيد " جريس " وقال لها " هيا بنا نعقد صفقة فيما بيننا ؛ أن أعتنى بك ، وأن تعتنى بى " . وكان ذلك بمثابة إعلان عن الحب بطريقة بسيطة . كما اتفق كل منهما على أن يحمى الآخر ويدافع عنه ، وأن يكونا صديقين مقربين وزوجين فى آن واحد .

وأخيرا ، وبعد مرور ثلاثين عاما على زواجهما ، أصبحت " جريس " محور اهتمام " كينيث " الذى بدأ يرى فى شخصيتها العديد من الجوانب الإيجابية الجديدة . وفى هذا الشأن تقول " جريس " : " أعتقد أنه بدأ يدرك أننى ذكية وفنانة موهوبة . وأخذت أشعر بحبه للمرة الأولى فى حياتى ، ليس هذا فحسب ؛ بل قلت حدة غضبه الذى تملكه لسنوات عديدة " . وتعزو " جريس " ذلك لحبه الحقيقى لها والذى بدأت تشعر به فى قرارة نفسها .

وفى هذه الأثناء ، التحق " كينيث " و " جريس " بواحدة من ورش العمل التى أقيمها وكانا عضوين فاعلين فيها ، الأمر الذى جعلهما يكتسبان المزيد من المهارات . فبالنسبة لـ " جريس " ، فقد كانت مشاهدة الشروح المتعلقة بتدريب " الاحتواء التام " هى أكثر الأشياء أهمية . ويرجع ذلك إلى رغبتها الشديدة فى معرفة كيفية تعلم الزوجين احتواء الغضب الذى يعتريهما ، وكانت هذه هى المرة الأولى

التى تتعرف فيها على كيفية التعامل مع مشاعر الغضب لديها وتتفهمه . لقد تعلمت أنه يمكن أن يكون للغضب أسباب وأهداف ، وأنه لا جدوى من كبت انفعالاتها كى تظل محبوبة ممن حولها ؛ بل عليها أن تحسن توجيه هذه الانفعالات والاستفادة منها .

ومنذ ذلك الحين استطاع كل من " كينيث " و " جريس " تطوير نسختهما الخاصة من تدريب " الاحتواء التام " ، تماما كما فعل " جريج " و " آن " من قبل . حيث تمكن كلاهما من التعبير عن مشاعره بطريقة إيجابية وفعالة ، بما لا يدع مجالاً لإيذاء أحدهما . أو التسبب فى إلحاق الضرر به من الطرف الآخر . وعن هذا الأمر يقول " كينيث " : " لم نعد نستخدم الصراخ أو السباب قط ، بل صرنا نعبر عن مشاعر الغضب والتوتر لدينا مع احترام الطرف الآخر . وكان كل منا يدرك أهمية ذلك فى الحفاظ على علاقتنا الزوجية . ولم نعد أيضًا نقحم طرفاً ثالثاً فيما بيننا للحكم على تصرفاتنا " . وتعتقد " جريس " أن ذلك التحسن زاد من تقبل " كينيث " لها ولطبيعة مشاعرها وعواطفها . وكما حدث مع " جريس " فإن " كينيث " قد صار أيضًا أقدر على تفهم مشاعر الغضب لدى كل منهما من خلال اشتراكه فى ورش العمل فى جمعيته العلاجية . وعلى الرغم من تقبل " كينيث " الغضب الذى لديها ، إلا أنه لم يستطع تقبل غضبها بشكل تام إلا بعد قضاء فترة من الوقت فى هذه الجمعية . وتقول " جريس " : " الآن أصبح كل شىء على ما يرام ؛ فلا يزال يحبنى على الرغم من صراخى فى وجهه فى بعض الأحيان . وأصبحنا نغضب ثم نعود إلى بعضنا البعض مرة أخرى . لقد حدث تغير جذرى إيجابى فى علاقتنا الزوجية "

وتعتقد " جريس " أن تقبل " كينيث " لها هو العامل الرئيسى الذى جعلها تتقبل نفسها ، بكل ما فى شخصيتها من جوانب

إيجابية وسلبية . وقد عبرت عن ذلك بكلماتها التالية : " أعتقد أن تقبل " كينيث " لطاقاتى وغضبى ساعدنى كثيراً على تقبل الجوانب المماثلة لشخصية أمي فى شخصيتى ، والتى عكفْتُ طوال السنوات الماضية على إنكارها . ولأنه صار يحبنى كما أنا ، فإنه لم تعد هناك حاجة لأن أقحم نفسى فى صراعات نفسية من جراء محاولاتى إنكار هذه الجوانب فى شخصيتى "

أما " كينيث " ـ على الجانب الآخر ـ فيرى أن أفضل التطورات التى لحقت بعلاقتهما الزوجية هو ذلك الشعور بالرعاية والأمان الذى ساد هذه العلاقة . وهذا ما أكده هو نفسه عندما قال " لم نعد مجرد زوجين فقط ، بل صرنا صديقين أيضا . وأهم ما فى الأمر أننى أصبحت أشعر بالأمان لأنها دائما تقف فى صفى ، وتلتزم بفعل كل ما من شأنه أن يسعدنى ويشعرنى بالحب والتقدير . وقد التزمت بالشيء نفسه تجاهها ، وتعهدت بمساندتها وتوفير الحماية لها . وقد أحدث ذلك اختلافا كبيرا فى علاقتنا . فلم تعد " جريس " تتصارع مع أمي . أشعر الآن أن هناك امرأة تقف إلى جانبى ، هذه المرأة هى " جريس " ، التى بدأت أشعر بالراحة والأمان معها " . وهذا هو الشعور نفسه الذى تملك " جريس " . حيث أصبحت هى أيضاً تشعر بالراحة والأمان بجانبه . وبالنسبة لكليهما فإنهما قد تمكنا أخيراً من تلبية حاجتهما الأزلية إلى الحصول على الأمن والأمان والرعاية .

حضر " كينيث " و " جريس " بعد ذلك إلى ورشة العمل مرتين أخريين ، وقد لاحظا خلالهما وصفى للزواج الواعى بأنه عبارة عن رحلة طويلة يقطعها الزوجان معا بحلوها ومرها . وأقصد بذلك أن أسعد الزيجات لا تخلو من المشاكل التى يمكن أن تتسبب فى إحداث تغير ما فى سلوك أى من الزوجين أو كليهما . وإلى حد ما ، تؤكد تجربة " كينيث " و " جريس " هذه الفرضية ، حيث إنهما ما زالا

يواجهان بعض المشاكل فى زواجهما ، فعلى سبيل المثال ، لا يزال " كينيث " يطالبها بأن تكون أكثر وعياً وإدراكاً لما تقوله له حتى لا تؤذى مشاعره بكلامها . ولكن فعل ذلك لم يكن بالأمر الهين ، لأنها كانت إنسانة مندفعة ـ كما ذكرت من قبل ، الأمر الذى كان يُصعب عليها عملية التمعن فى كلامها قبل التلفظ به . والطريف أنها كانت تريد منه عكس ذلك ؛ كانت تريده أن يطلق العنان لمشاعره ، وأن يتكلم بتلقائية كبيرة ، ولكن ذلك كان بمثابة مخاطرة كبرى بالنسبة له . إن كليهما يعمل بجد لتطوير نفسه ، حتى وإن وجدا صعوبة فى تغيير أجزاء معينة من شخصيتيهما بسبب عامل السن . إنهما يرغبان حقاً فى العيش فى هدوء وراحة . وعلى الرغم من صعوبة تحقيقهما لتلك الرغبة ، إلا أنهما تعهدا ببذل قصارى جهودهما حتى يشعرا بالراحة والسكينة فى علاقتهما ، وأخذا يطالبان بالمشورة والنصح فيما يتعلق برحلة السعادة التى أتحدث عنها فى ورش العمل . لقد كانا لا يريدان لحبهما أن ينتهى ، بل يريدان أن يستمرا فى رحلتهما إلى الأبد ، كما قالا لى ذلك . وجدير بالذكر أن هذه الرحلة تتطلب جهداً أقل كلما تعمقت فيها أكثر .

وهكذا نرى أن قصتى الحب اللتين ذكرتهما آنفا هما أفضل دليل على ما أُطلِق عليه " الزواج الواعي " . وكما رأينا ، فقد أدرك كل من " جريج " و " آن " ، و " كينيث " و " جريس " أن الحصول على " الزواج الواعى " يتوقف ـ إلى حد كبير ـ على تقبل كل من الطرفين للآخر ، وإصراره على التغير من أجله ، والتحلى بالشجاعة لمواجهة مخاوفهما . إن الزواج الواعى يقوم على دعائم وركائز مختلفة تماماً عن تلك التى يقوم عليها الحب الرومانسى ، وإن كان الطرفان يستمتعان بالمتعة نفسها .

وعندما نمعن النظر فى الزواج ، فسوف نجد أن كلمة " الحب " البسيطة لا تستطيع أن تصف المشاعر التى صار يكنها كل طرف للآخر . وفى المرحلتين الأوليين للزواج ـ مرحلة الحب الرومانسى ثم مرحلة صراع القوى ـ يعتبر الحب بمثابة استجابة غير شعورية لتوقعات الطرفين لتلبية حاجتهما بالحصول على الدفء والسعادة والرضا التام . ولكن الزواج الحقيقى أمر مختلف تماما عن الحب الرومانسى ؛ ففيه يعقد الزوجان العزم على إنجاح علاقتهما الزوجية من خلال المرور بعدة تغيرات تهدف إلى تحويل الحب بينهما من مجرد محاولة تحقيق الرغبات وتلبية الاحتياجات ، إلى تكريس النفس لخدمة الطرف الآخر وإسعاده بشتى الطرق . وفى آخر مراحل الزواج سوف يصل الطرفان إلى الحب الحقيقى الذى يجمع شملهما ، تماما ، كما تتجمع الجزيئات فى الفيزياء الكمية . ويحدث ذلك عندما يتعود الطرفان على احترام بعضهما البعض ، ويقدر كل منهما الطرف الآخر كما يقدر نفسه ، بحيث يعطى دون انتظار للمقابل ، ويتعهد بتحقيق السعادة للطرف الآخر . عندئذ فقط ، ستغمر الطرفين مشاعر الحب التى لا تجد أى عائق يحول دون استمتاعهما بها . وفى هذه الحالة من النضج العاطفى سوف يتوقف كل طرف عن اعتبار الطرف الآخر كوالد بديل ، وسوف يبدأ فى الشعور نحوه بكل أنواع الحب الخالص .

وعندما يتمكن الزوجان من الوصول إلى هذا الحب الخالى من الأنانية ، سيشعران بتفجر طاقتيهما ، وسوف يتوقفان عن إثارة المشاكل لأتفه الأسباب ، فضلاً عن مشاعر الحب والاحترام التى سوف تسود العلاقة بينهما . وحينها سيشعران بالندم على الجراح التى عانيا منها فى الماضى ، والتى كان من الممكن تفاديها ، وسيصبح الحب تلقائياً بينهما ، ويعود كما كان فى بداية زواجهما . ويرجع

ذلك إلى أن كلا من الطرفين صار يرضى بالطرف الآخر كما هو ، لا كما يتمنى أن يكون .

ومن أهم ما يميز الزوجين الذين توصلا إلى هذه المرحلة المتقدمة من الزواج الواقعى الواعى ، أنهما سوف يتمكنان من توجيه طاقتيهما لإيجاد المخرج المناسب للمشاكل التى يمكن أن يعانيا منها فى العالم الخارجى - كما يلاحظ أنهما سوف يهتمان كثيراً بالبيئة المحيطة بهما . هذا إلى جانب استعدادهما التام لتقديم يد العون للمحتاجين . وهذا يعنى أن القدرة على الحب ومعالجة المشكلات التى طورها زواجهما قد أصبحت الآن متاحة لخدمة الآخرين .

ولم أجد وصفا يعبر عن هذا النوع النادر من الحب الناضج أفضل من الوصف التالى :

الحب هو الصبر والرقة الخاليين من الحسد أو التفاخر أو التكبر . وفى الحب يتوقف كل طرف عن الاهتمام بنفسه ، ويوجه جُل اهتمامه للطرف الآخر . ولا يكون من السهل أن يغضب الطرفان أو يرتكبا أخطاء سخيفة إذا كانا يكنان مشاعر الحب الناضج فى صدريهما . إن الحب يساعد الطرفين على حماية بعضهما البعض ، فى إطار من الثقة المتبادلة ، وفى جود مفعم بالأمل والتفاؤل . حب كهذا لا يمكن أن يفشل أبدًا

الجزء ٣

التمارين

١٣

عشر خطوات نحو زواج واعٍ

يصف هذا الجزء من الكتاب عملية مكونة من خطوات عشر ، سوف تساعدك على تحقيق زواج واع . كما أنه يحتوى على ستين تمرينًا تساعدك على ترجمة المفاهيم العميقة التى تعلمتها عن الزواج إلى مهارات فعالة . ولكن لدىَّ بعض التعليقات العامة التى أود أن أطرحها قبل وصف هذه التمارين .

تم اختبار جميع هذه التمارين اختباراً شاملاً . وهذه التمارين ـ باستثناء القليل منها ـ هى نفس التمارين التى كنت أخصصها للأزواج على مدار العشر سنوات الماضية . وقد اقتصرت التغيرات التى أجريتها على حذف القليل من التمارين التى تتطلب إشرافًا مباشر ، مع تعديل العديد من التمارين الأخرى حتى تكون أكثر ملاءمة لشكل الكتاب . وما عدا ذلك فإنها نفس التمارين التى ستجريها إذا ذهبت

إلى إحدى ندوات الأزواج ، أو زرتني أو زرت أى معالج آخر تدرب على " علاج العلاقات الزوجية باستخدام أسلوب الصورة الذهنية " لقد أظهرت هذه التمارين فعاليتها الشديدة ، فلقد توصل أحد الباحثين المستقلين لنتيجة مفادها أن الأزواج الذين حضروا واحدة من حلقاتي الدراسية الأسبوعية - التي تحتوى تقريبا على نفس المادة المعروضة فى هذا الكتاب - قد قاموا بتحسين علاقاتهم تمامًا مثل هؤلاء الذين كانوا يذهبون إلى الاستشارة الزوجية الخاصة منذ ثلاثة إلى ستة شهور .

تتبَّع معظم التمارين مبدأ التغيير التدريجي ، الأمر الذى يعنى أنك ستبدأ بمهمة سهلة في بادئ الأمر ، ثم تستمر تدريجياً حتى تصل إلى المهام الأصعب . وسوف تتحكم فى سرعة أدائك ، فى الكم الذى تتعلمه مع مرور الوقت . ولكن ضع فى اعتبارك أنه كلما صَعُب ، فى البداية ، أداء تمرين معين عليك ، زادت إمكانية التطور .

سوف تكتشف أن القيام بهذه التمارين يتطلب قدراً كبيراً من الوقت والالتزام . ولاستكمال جميع هذه التمارين فإنك ستحتاج أن تخصيص ساعة أو ساعتين متصلتين من الوقت كل أسبوع لعدة شهور . بل قد تحتاج لاستئجار جليسة أطفال ، أو أن تتخلى عن بعض الأنشطة الأخرى للحصول على الوقت اللازم - تماماً كما كنت ستفعل لو كان لديك موعد أسبوعى مع أحد المعالجين . يحدد هذا المستوى من الالتزام مدى أهمية الزواج السعيد لك ، ويؤكد أنه من أهم أولوياتك .

قد يتصادف أن البعض منكم يريد أداء هذه التمارين ، إلا أنهم لا يجدون المساندة من أزواجهم أو زوجاتهم ؛ ففى الغالب الأعم يكون هناك طرف واحد من طرفى العلاقة أكثر تحمسًا ، من الطرف الآخر ، لحل المشكلات فإن كنت أنت الطرف الوحيد المهتم - فى

الوقت الحالى ـ بأداء هذه التمارين فإنى أحثك على أداء أكبر عدد ممكن من هذه التمارين ، بنفسك . فالعلاقة الزوجية مثل البالونة الممتلئة بالهواء ، لا يمكنك أن تضغط على أى جزء منها دون أن تؤثر عليها بأكملها . فعندما تنصت بمزيد من الموضوعية ، وتبوح بمشاعرك بمزيد من الصراحة ، وتتجنب ردود أفعالك العدوانية والدفاعية ، وتبذل جهداً كى تسعد شريك حياتك فسوف يحدث تحسن ملحوظ فى علاقتكما . وفى نهاية الأمر سوف تضعف مقاومة شريك حياتك للتغيير ، وستكونان قادرين على أداء بقية هذه العملية معا .

قد يرغب البعض منكم فى أداء هذه التمارين كزوجين ، وقد يريد بعضكم أن يؤديها بشكل جماعى ، لذلك ، يمكنكم الاستعانة ببعض الأزواج الآخرين ممن لديهم نفس الأهداف . يوجد دليل متاح للدراسة الجماعية ، وكذلك يوجد دليل للدراسة الثنائية كى يساعدكم على تنظيم هذه الجلسات . للمزيد من المعلومات عن دليل الدراسة والمواد الأخرى ، يرجى زيارة الموقع التالى على شبكة الإنترنت www.imagotherapy.com .

وبينما تشق طريقك عبر هذه التمارين سوف تكتشف أن الرحلة نحو الزواج الواعى ليست طريقاً مستقيما على الإطلاق ؛ فستكون هناك لحظات من السعادة والمودة الرائعة ، وستكون هناك تحولات أيضًا ، ونعنى بها فترات طويلة من الركود والارتداد المفاجئ . قد تشعر بالإحباط خلال فترات الارتداد ، أو قد تنتقد نفسك بسبب هذا الارتداد . دائما ما يخبرنى عملائى قائلين " دكتور " هندريكس " ، لقد قمنا بأداء هذه التمارين مرة أخرى ، ولكننا وقعنا ثانية فى نفس الأخطاء القديمة لقد اعتقدنا أن هذه المرحلة من حياتنا قد انتهت وكنا راضين عن ذلك ! فما هى المشكلة ؟ " أرد قائلا بأنه لا يوجد زواج سعيد دائماً أو تعيس دائما . فالعلاقات

الزوجية تميل إلى التحرك فى دوائر ودوامات . فالعلاقة الزوجية عبارة عن سلسلة من فترات الهدوء ، ومن فترات الاضطرابات . وحتى عندما تشعر كأنك تعانى من نفس الصراع مرارا وتكرارا ، فإنه يوجد دائماً مستوى معين من التغير . فما يحدث هو أنك تعمق تجربتك ، أو أنك تمر بتجربة معينة بطريقة مختلفة أو على مستوى مختلف . ربما تقوم - فى هذه التجربة المتكررة - بتوكيد بعض العناصر غير الواعية فى علاقتك الزوجية ، أو ربما تتفاعل بمزيد من الشدة مع موقف مألوف ، لأنك أخرجت مشاعرك الجديدة . أو قد تتفاعل - على النقيض - بحدة أقل لأنك نجحت فى السيطرة علي مشاعرك . كل هذه التغيرات قد تبدو طفيفة للغاية ، ولكن كن واثقاً بأن هناك تغيراً يحدث دون شك . وعن طريق تأكيدك المستمر على قرارك الذى اتخذته بالتطور والتغير ، وبتطبيق الأساليب الموصوفة فى الصفحات القادمة تطبيقا جادا ، ستكون قادرا على إحداث تقدم ثابت وأكيد فى رحلتك للوصول إلى الزواج الواعى .

أداء التمارين

كما ناقشنا فى الفصل السابع ، إن اتخاذ تعهد صارم فى بداية العملية سيساعدك على التغلب على أى مقاومة محتملة . تمهل الآن كى تفحص جميع أولوياتك . ما مدى أهمية خلق علاقة زوجية ودودة ومشجعة لك ؟ هل أنت مستعد للمشاركة فى عملية قد تكون صعبة أحياناً - لتنمية وتطوير الذات ؟ إن كنت مستعداً ، فخصص ورقة منفصلة واكتب عليها عبارة تفيد استعدادك للمشاركة . قد تستخدم كلمات مثل :

" لأن علاقتنا مهمة جدا لنا ، فسنأخذ عهداً على أنفسنا بزيادة وعينا بأنفسنا وزيادة وعى كل منا بالآخر ولنحظ بممارسة مهارات جديدة فى علاقتنا . ولتحقيق هذه الغاية فسوف نتفق على القيام بجميع التمارين الموجودة بهذا الكتاب بطريقة متقنة ودقيقة "

وأثناء أداء هذه التمارين ضع فى الاعتبار هاتين القاعدتين الأساسيتين

١ إن المعلومات التى ستحصل عليها أثناء القيام بهذه التمارين قد تم تصميمها لتعرفك أنت وشريك حياتك باحتياجات كل منكما . وإن البوح بهذه المعلومات لا يلزك الطرف الآخر بإشباع هذه الحاجات وتلبيتها .

٢ عندما تبوحان بأفكاركما ومشاعركما لبعضكما البعض فسوف ستكونان معرضين للجرح العاطفى . لذلك ، فمن المهم استخدام المعلومات التى يعرفها كل منكما عن الآخر بطريقة حنونة ومشجعة .

جدول زمنى مقترح للجلسات العشر

الجلسة الأولى : تمرين ١

الجلسة الثانية : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية " (تمرين ١)
مادة جديدة : تمارين ٢- ٦

الجلسة الثالثة : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مادة جديدة : تمرين ٧

الجلسة الرابعة : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مادة جديدة : تمرين ٨

الجلسة الخامسة : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مراجعة الحاجة لإغلاق المخارج الإضافية
مادة جديدة : تمرين ٩

الجلسة السادسة : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مراجعة الحاجة لإغلاق المخارج الإضافية .
الاستمرار فى أداء من ٢ إلى ٣ من السلوكيات الحنونة كل يوم
مادة جديدة : تمارين ١٠ إلى ١١

الجلسة السابعة : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مراجعة الحاجة لغلق المخارج الإضافية
الاستمرار فى أداء من ٢ إلى ٣ من السلوكيات الحنونة كل يوم .

الاستمرار فى المفاجآت والمشاركة فى الأنشطة المتعة التى تحتاج إلى طاقة عالية .
مادة جديدة : تمرين ١٢ .

الجلسة **الثامنة** : **قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "**
مراجعة الحاجة لغلق المخارج الإضافية .
الاستمرار فى أداء من ٢ إلى ٣ من السلوكيات الحنونة كل يوم .
الاستمرار فى المفاجآت والمشاركة فى الأنشطة الممتعة التى تحتاج إلى طاقة عالية
الاستمرار فى أداء من ٣ إلى ٤ من تغيرات السلوك كل أسبوع .
مادة جديدة : تمرين ١٣ (تمرين ١٤ اختياري)

الجلسة **التاسعة** : **قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "**
مراجعة الحاجة لإغلاق المخارج الإضافية .
الاستمرار فى أداء من ٢ إلى ٣ من السلوكيات الحنونة كل يوم .
الاستمرار فى المفاجآت والمشاركة فى الأنشطة الممتعة التى تحتاج إلى طاقة عالية .
الاستمرار فى أداء من ٣ إلى ٤ من تغيرات السلوك كل أسبوع .
مادة جديدة : تمرين ١٥

الجلسة **العاشرة** قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مراجعة الحاجة لإغلاق المخارج الإضافية

الاستمرار فى أداء من ٢ إلى ٣ من السلوكيات الحنونة كل يوم .
الاستمرار فى المفاجآت والمشاركة فى الأنشطة الممتعة التى تحتاج إلى طاقة عالية .
الاستمرار فى أداء من ٣ إلى ٤ من تغيرات السلوك كل أسبوع
مادة جديدة : تمرين ١٦

الجلسات التالية : قراءة " رؤية العلاقة الزوجية "
مراجعة الحاجة لغلق المخارج الإضافية .
الاستمرار فى أداء من ٢ إلى ٣ من السلوكيات الحنونة كل يوم .
الاستمرار فى المفاجآت والمشاركة فى الأنشطة الممتعة التى تحتاج إلى طاقة عالية .
الاستمرار فى أداء من ٣ إلى ٤ من تغيرات السلوك كل أسبوع .
قراءة تمرين ١٦
مادة جديدة : ممارسة أى سلوكيات حنونة وتغيرات فى السلوك قد تخطر لك .

ملاحظة : سوف تحتاج لتسجيل استجاباتك لهذه التمارين حتى تستطيع الرجوع إليها فيما بعد . لذلك فإنى أقترح عليك ـ قبل بدء العمل ـ أن تجهز كراستين ، واحدة لكل منكما تحتوى كل كراسة على ثلاثين أو أربعين ورقة مسطرة . قم بتسجيل جميع التمارين فى هاتين الكراستين .

التمرين ١ : رؤية علاقتك الزوجية

الوقت: ٦٠ دقيقة تقريباً .

الغرض: سيساعدك هذا التمرين على رؤية القدرات الكامنة لعلاقتك الزوجية

تعليق: يجب أداء هذا التمرين معًا .

إرشادات

١ خصص ورقتين واحدة لكل منكما . قوما ـ كل منكما بمفرده ـ بكتابة بعض الجمل القصيرة التى تصف رؤيتكما الشخصية للعلاقة الزوجية السعيدة . قوما بكتابة الميزات الموجودة بالفعل فى علاقتكما التى تريدان الحفاظ عليها ، وتلك الميزات التى تتمنيان وجودها فى علاقتكما . اكتبا كل جملة فى زمن المضارع . كما لو كانت موجودة بالفعل الآن . على سبيل المثال " نضحك سويا " ، " نحن نتمتع بعلاقة حميمة ممتعة " ، " نحن أبوان حنونان " ، " نحن حنونان تجاه بعضنا البعض " . اكتبا كل هذه الجمل فى حالة الإثبات . ككتابة " نحن نسوى الخلافات بطريقة سلمية " بدلا من " نحن لا نتشاجر "

٢ قوما بتبادل هذه الجمل بينكما . لاحظا الجمل التى اشتركتما فيها وضعا تحتها خطا . (لا يهم إن كنتما استخدمتما مفردات مختلفة طالما أن الفكرة العامة هى نفسها) إذا كتب شريك حياتك

جملاً أنت تتفق معه فيها لكن لم تفكر فيها ، فقم بإضافتها إلى قائمتك . تجاهلا مؤقتاً العناصر التى لم تشتركا فيها .

٣. والآن انظرا إلى قائمتيكما ، وقوما بتصنيف كل جملة (بما فى ذلك الجمل التى لم تشتركا فيها) برقم من ١ إلى ٥ طبقا لأهميتها لكما ، بحيث يشير الرقم ١ إلى " الأهم " والرقم ٥ إلى " أقل أهمية " .

٤. ضع دائرة حول الجملتين المهمتين لك .

٥. ضع علامة (√) أمام كل الجمل التى تعتقدان أنه يصعب عليكما بلوغها .

٦. والآن عليكما العمل ، سوياً ، من أجل تصميم رؤية متبادلة عن علاقتكما ، تشبه المثال القادم . ابدآ بالعناصر التى تتفقان على أنها الأهم لكما . وضعا علامة (√) أمام تلك العناصر التى تتفقان على صعوبة تحقيقها . وفى نهاية القائمة ، قوما بكتابة العناصر غير المهمة نسبيا . وإن كانت هناك عناصر تشكل مصدراً للشجار بينكما ، فحاولا أن تتوصلا إلى تسوية ترضى كلاً منكما . وإن لم تتوصلا إلى هذه التسوية ، فاستثنيا هذا العنصر من القائمة الموحدة .

رؤية علاقتنا الزوجية

بيل		جينى
١	نقضى وقتاً ممتعاً سويا .	١
١	نقوم بتسوية خلافاتنا بسلام .	١
١	نتمتع بعلاقة حميمية مرضية وجميلة .	١
١	نتمتع بصحة بدنية .	١
١	نتواصل مع بعضنا البعض بسهولة وصراحة .	١√
١	يعشق كل منا الآخر .	١
١	كل منا أقرب صديق لشريك حياته .	١
١	لدينا أطفال سعداء وآمنون .	١
٢	نثق فى بعضنا البعض .	١
١	نخلص لبعضنا البعض .	١
٢	كل منا له وظيفة مرضية .	٢√
٢	نعمل مع بعضنا البعض ، بشكل حسن ، كآباء .	١
٢	نشترك فى القرارات المهمة .	٢
٢	كل منا يشبع حاجات الآخر .	٢
٣	لدينا وقت خاص يوميا نقضيه معاً .	٤
٣	نشعر بالأمن مع بعضنا البعض .	٢
٣	نحيا حياة مادية آمنة	٤√
٤	نعيش بالقرب من والدينا .	٥√
٥	لدينا آراء سياسية متشابهة .	٣

٧. ضعا هذه القائمة بحيث يمكنكما رؤيتها بسهولة ، وليقرأ كل منكما للآخر هذه القائمة بصوت عال مرة كل أسبوع في بداية جلسات العمل .

التمرين ٢ : جراح الطفولة

(راجع الفصل رقم ٢)

الوقت : ٣٠ دقيقة تقريبا

الغرض : والآن ، بعد أن أصبح لديكما رؤية للمستقبل ، فسوف يرجع هذا التمرين بكما إلى الماضي . تم تصميم هذا التمرين كي ينعش ذاكرتكما بوالديكما ، وبالناس الذين أثروا في حياتكما ، حتى تستطيعا أن تقوما بإنشاء الصورة الذهنية المثالية الخاصة بكما .

تعليق : يمكنكما أداء هذا التمرين سوياً ، أو في أوقات مختلفة . من المهم أن تكونا خاليين من عوامل تشتيت الانتباه لفترة ثلاثين دقيقة . الرجاء قراءة جميع هذه الإرشادات قبل القيام بهذا التمرين .

إرشادات

يستحسن القيام ببعض التمارين الجسمانية الخفيفة ، في بادئ الأمر ، كي تساعدك على الاسترخاء ، ثم الجلوس في كرسي مريح . خذ نفسًا عميقا لعشر مرات ، وسوف تشعر بارتياح أكثر مع كل نَفَس . وعندما تشعر بالسكينة فأغلق عينيك وتخيل بيت الطفولة ؛ أول بيت يمكنك تذكره . تخيل نفسك ولداً أو بنتاً . حاول أن ترى الحجرات من منظور طفل صغير . والآن ، تجول حول المنزل ، وابحث عن الأشخاص الذين أثروا فيك تأثيراً كبيراً عندما كنت طفلاً . وعندما تواجه هؤلاء الأشخاص ، سوف تراهم بوضوح . اجلس وتكلم

مع كل واحد منهم ، ثم لاحظ خصالهم الإيجابية والسلبية . أخبرهم عما استمتعت به وأنت معهم ، وكذلك عما لم تحبه وأنت معهم . وأخيراً ، أخبرهم بما كنت تريده منهم ، وكذلك . بما لم تجده فيهم على الإطلاق . لا تتردد فى إظهار غضبك أو ألمك أو مشاعرك الحزينة . فى أحلام اليقظة هذه ، سيشعر هؤلاء الأفراد بالرغبة فى مد يد العون لك .

بعد أن تقوم بجمع هذه المعلومات ، افتح عينيك ، وقم بتسجيلها طبقا للتعليمات المذكورة فى التمرين رقم ٣ .

التمرين ٣ : إثارة الصورة الذهنية

(راجع الفصل رقم ٣)

الوقت : من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة تقريبًا .

الغرض : سيساعدك هذا التمرين على تسجيل وتلخيص المعلومات التى حصلت عليها فى التمرين رقم ٢

تعليق : يمكنك القيام بهذا التمرين بمفردك .

ارشادات

١. قم بتخصيص ورقة جديدة وارسم دائرة كبيرة ، على أن تترك ما يقرب من ثلاث بوصات أسفل الدائرة . قسم الدائرة إلى نصفين بخط أفقى . اكتب الحرف " ب " فوق الخط بالجانب الأيسر من الدائرة ، والحرف " أ " أسفل الخط بالجانب الأيسر من الدائرة . (انظر الشكل التالى) .

ب
____
أ

٢. علـى النـصف العلـوى وبجـوار الحـرف " ب " قـم بكتابـة كـل الخصال الإيجابية لأمك وأبيك ، ولأى فردٍ آخـر يمكـن أن يكـون قد أثر فيك تأثيراً كبيراً عندما كنـت طفـلاً . اجمـع كـل الخـصال الإيجابية لكل هؤلاء الأشخاص . (لا تكترث بشأن تـصنيف هـذه الخصال طبقا للأفراد) . قم بتجميع هذه الخصال بينمـا تـسترجعها من أيام الطفولة ، ولا تصف هـؤلاء الأشـخاص بمـا هـم عليـه فـى الوقت الحاضر . صفهم مستخدماً صفات بسيطة أو أشـباه الجمـل مثـــل : " عطـــوف " ، " ودود " ، " ذكـــي " ، " تقـــي " ، " مبدع " ، " موجود دائما " ، " متحمس " ، " يعتمد عليه " ، إلخ .

٣. وفـى النـصف الـسفلى ، وبجـوار الحـرف " أ " ، قـم بكتابـة كـل الخـصال الـسلبية لهـؤلاء الأفـراد . ومـرة أخـرى ، قـم بجمـع كـل الخصـال .

هـذه القائمـة المـدرج عليهـا الخـصال الإيجابيـة والـسلبية هـى صورتك الذهنية .

٤. ضع دائرة حـول الخـصال الإيجابيـة والـسلبية التـى أثـرت فيـك تأثيراً كبيراً .

٥. اكتب الحرف " ج " فى المساحة الخالية الموجودة أسفل الدائرة ، ثم أكمل الجملة التالية : " ما كنت أحتاجه كثيرا عندما كنت طفلاً ولم أحصل عليه هو... " .

٦. والآن اكتب الحرف " د " ، ثم أكمل الجملة التالية : " عندما كنت طفلاً كنت أعانى من هذه المشاعر السلبية مرارا وتكرارا وهى : ... " .

(تجاهل ـ في الوقت الحالى ـ هذه الحروف ، وسوف نعود لها في التمرين رقم ٥) .

التمرين ٤ : مشاعر الإحباط أثناء الطفولة .

(راجع الفصل رقم ٢)

الوقت : من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة تقريباً .

الغرض : سيساعد هذا التمرين على توضيح مشاعر الإحباط التى كنت تعانى منها أثناء الطفولة ويوضح رد فعلك تجاهها .

تعليق : يمكنك القيام بهذا التمرين بمفردك .

إرشادات

١ . قم بكتابة مشاعر الإحباط التى كنت تعانى منها مراراً أثناء طفولتك على ورقة منفصلة (انظر المثال التالى)

٢ . صف ، بإيجاز ، رد فعلك تجاه هذه المواقف (لقد استجبت بأكثر من طريقة ، اكتب جميع استجاباتك العامة) اكتب الحرف " هـ " أعلى ردود الأفعال كما هو فى المثال التالى .

مخططات

(هـ)

الإحباط	الاستجابة
لم يكن أخى الأكبر يهتم بى بما فيه الكفاية .	كنت مزعجاً . حاولت جاهدا أن أجذب انتباهه .
والدى لم يكن موجودًا فى البيت باستمرار .	كنت أغضب أحياناً . عادة ما كنت أحاول أن أرضيه .
شعرت بأننى أقل قدرًا من أخى الأكبر .	كنت أستسلم وأتقبل هذا الوضع . لم أحاول أن أنافسه مباشرة .
والدى كان يدخن كثيرًا .	حاولت تجاهل هذا الأمر . كنت أصاب بألم فى معدتى أحيانًا .
والدتى كانت تخاف علىّ بشكل مبالغ فيه .	كنت كتوماً معظم الوقت . كنت أشعر أحيانًا بالرغبة فى التمرد .

التمرين ٥ : صورة شريك حياتك

(راجع الفصل رقم ٣)

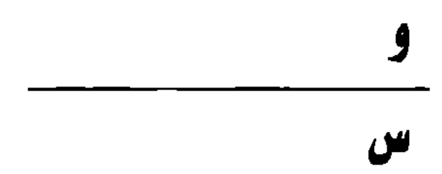
الوقت: من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة تقريباً

الغرض : سيساعدك هذا التمرين على تحديد الأشياء التى تحبها ، وعلى تحديد تلك الأشياء التى لا تحبها فى شريك حياتك ، ومقارنة خصال شريك حياتك بخصال الصورة الذهنية التى فى عقلك .

تعليق : يمكنك القيام بهذا التمرين بمفردك . لا تبح بهذه المعلومات فى هذا الوقت وسوف يساعدك تمرين " التمدد " على استخدام هذه المعلومات استخداماً بناء

إرشادات

١ . قم برسم دائرة كبيرة على ورقة بيضاء ، على أن تترك مساحة خالية من الورقة مقدارها ٣ بوصات أسفل الدائرة . ثم قم بتقسيم الدائرة إلى نصفين بخط أفقي ، كما فعلت فى التمرين رقم ٣ اكتب حرف " و " أعلى الخط بالجانب الأيسر من الدائرة ، ثم اكتب الحرف " س " أسفل الخط ، وعلى الجانب الأيسر من الدائرة كما هو بالشكل .



٢ . قم بكتابة الخصال الإيجابية لشريك حياتك فى النصف العلوى من الدائرة (بجانب الحرف " و " . بما فى ذلك الخصال الأولى التى جذبتك نحوه / نحوها

٣ . قم بكتابة الخصال السلبية لشريك حياتك بجانب الحرف " س " فى النصف السفلى من الدائرة .

٤ . ضع دائرة حول الخصال الإيجابية والسلبية التى أثرت فيك تأثيرًا كبيرًا

٥ . والآن ، عد مرة أخرى للتمرين ٢ ، وقارن بين خصال صورتك الذهنية وخصال شريك حياتك . ضع نجمة بجانب الخصال المتشابهة .

٦ . اكتب الحرف " ح " أسفل الصفحة ، ثم أكمل العبارة التالية : " إن ما يعجبنى كثيرًا فى شريك حياتى هو ... " .

٧ . والآن اكتب الحرف " ط " ثم أكمل العبارة التالية : " ما أريده من شريك حياتى ولم أحصل عليه هو ... " .

التمرين ٦ : إكمال العمل

(راجع الفصل رقم ٢)

الوقت : من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة تقريبًا .

الغرض : ينظم هذا التمرين المعلومات التى حصلت عليها من التمارين ٢ إلى ٥ ويصوغها فى قائمة ، وهذه القائمة تمثل رؤيتك لعلاقتك الزوجية بشريك حياتك .

تعليق : قم بهذا التمرين بمفردك .

إرشادات

قم بكتابة الكلمات التالية ـ المكتوبة بخط عريض ـ على صفحة من الورق . ثم أكمل العبارات مستخدماً ما قمت بكتابته بجانب الحروف المناسبة فى التمارين المذكورة بين الأقواس .

لقد قضيت حياتى أبحث عن شخص بهذه الخصال الشخصية (الخصال التى وضعت تحتها خطاً فى " أ " ، " ب " بالتمرين ٣) .

وبعد ارتباطى بهذا الشخص ، وجدت أن هذه الخصال تصيبنى بالاضطراب (الخصال التى وضعت تحتها خطاً فى " أ " بالتمرين ٣ ، الخطوة ٣) .

أتمنى من هذا الشخص أن يهبنى (" ج " من التمرين ٣ الخطوة ٥) .

وعندما لا أشعر بإشباع احتياجاتى ، تنتابنى هذا المشاعر (" د " من التمرين ٣ ، الخطوة ٦) .

وغالبا ما يكون رد فعلى هو (" هـ " من التمرين ٤)

يقوم التمرين السادس باستكمال المجموعة الأولى من هذه التمارين وعددها خمسة . والآن ، قد صارت لديك رؤية لعلاقتك بشريك حياتك ، ووصف للصورة الذهنية الخاصة بك ، وسجلّ مدون به كل عوامل الإحباط الأولى التى كنت تشعر بها وأنماط معالجتها ، كما أن لديك قائمة مدونا بها كل الأشياء التى تحبها والتى لا تحبها فى شريك حياتك ، علاوة على سجل يوضح لك كل ما تتمناه من هذه العلاقة الزوجية .

التمرين ٧ : حوار الزوجين

(راجع الفصل رقم ٩)

الوقت : من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة تقريبًا .

الغرض : سيقوم هذا التمرين بتدريبك على الاستماع بدقة لما يقوله شريك حياتك ، كى تفهم وتقيّم وجهة نظر شريك حياتك ، وأن تعبر عن اعتناقك العاطفى لمشاعره . سيقودك التدريب المنتظم ـ على هذا التمرين ـ إلى خلق تواصل واضح وفعال ، وبمرور الوقت ، إلى ارتباط

عاطفى عميق . وستتعلم كيف تستبدل ردود الفعل الحادة ـ التى كنت تبديها مسبقاً ـ بالتفاهم العاطفى

تعليق : قوما بأداء هذا التمرين سويا وكثيرا . يعد هذا التمرين " حوار الزوجين " أداة فعالة للتواصل والعلاج المتبادل . وكذلك يخلق هذا التمرين الارتباط العميق بشريك الحياة كما أنه يمثل أساسا لعلاج العلاقات الزوجية باستخدام أسلوب الصورة الذهنية . استخدم هذا التمرين كذلك بالتزامن مع كل التمارين الأخرى

إرشادات :

١ . حدد من سيقوم بدور المتحدث والمستمع ، فمن سيختار القيام بدور المتحدث عليه أن يبدأ الحوار بأن يقول : " أود أن أجرى تمرين حوار الزوجين . فهل تسمح بذلك الآن ؟ " وعند استخدام هذه العملية فى علاقتك الزوجية ، فمن المهم أن يستجيب المستمع بأسرع ما يمكن . وإن كان الوقت الآن غير مناسب ، فعندئذ عليه تحديد الوقت الذى يكون موجودا فيه ، بحيث يعرف شريكه الوقت المناسب لبدء الحوار . وعندما يصير مستعدا ، فعليه الإشارة بذلك بأن يقول : " أنا مستعد الآن "

٢ . يبدأ المتحدث فى الكلام لمدة وجيزة ، على أن يقوم بإرسال الرسالة التى يريد أن يسمعها المستمع ، ويجب أن تبدأ الرسالة بـ " أنا " ، وتصف ما يفكر فيه أو يشعر به المتحدث . كما يجب أن تكون الرسالة فى هذا التمرين بسيطة ومحايدة . على سبيل المثال " استيقظت هذا الصباح وأنا أشعر بالمرارة فى حلقى . وكنت أشعر بعدم رغبتى فى الذهاب إلى العمل . وفكرت فى أن أمكث بالبيت " . عندئذ على المستمع أن يعكس

هذا الكلام مستخدمًا بدايات هذه العبارات المقترحة : " *حسبما فهمت من كلامك* ، لقد استيقظت هذا الصباح وأنت تشعر بالمرارة فى حلقك ، وحيث إنك لم تشعر بأنك على ما يرام ، فقد فكرت فى المكوث فى البيت بدلا من الذهاب إلى العمل ، *أليس كذلك ؟* " فإن أشار المتحدث إلى أن المستمع قد سمعه بدقة ، فعندئذ يقول المستمع " *هل يوجد شىء آخر بخصوص هذا الموضوع ؟* " إن كان لدى المتحدث شىء آخر يريد أن يقوله ، فإنه يمكنه أن يضيف ذلك للرسالة . ويستمر المستمع فى عكس ما قاله المتحدث ، ويسأل : " هل يوجد شىء آخر بخصوص هذا الموضوع؟ " إلى أن يستكمل المتحدث رسالته . (إن السؤال " هل هناك شيء آخر بخصوص هذا الموضوع ؟ " هو سؤال مهم للغاية ، حيث إنه يساعد المتحدث على استكمال البوح بكل أفكاره ومشاعره ، ويمنع المستمع من الاستجابة لأى رسالة غير مكتملة . وحيث إن هذا السؤال مقتصر على " المزيد بخصوص هذا الموضوع " ، فإنه يساعد المتحدث على اقتصار الرسالة على موضوع واحد ، فى وقت محدد) .

٣ عندما يستكمل المتحدث رسالته ، فعلى المستمع تلخيص رسالة المتحدث ، مبتدئا كلامه بـ : " *دعنى أرى إن كنت قد سمعت كل ما قلته ...* " وعندما ينهى المستمع هذا الملخص ، فلا بد أن ينهى حديثه مستخدما العبارة التالية لتحرى الدقة : " *هل هذا كل شىء ؟* " (هذا التلخيص مهم للغاية ، لأنه يساعد المستمع على فهم المتحدث فهما عميقا ، وكذلك يساعده على التعرف على ما هو منطقى فيما يقوله . وهذا يساعد فى عملية التوكيد ،

وهى الخطوة القادمة) وعندما يصرح المستمع بأنه سمع الرسالة كاملة وبدقة ، فيجب أن يقوما بالانتقال إلى مرحلة " التوكيد " .

٤ . والآن ، على المستمع أن ***يؤكد على رسالة*** المتحدث ، بادئاً حديثه بشيء مثل : " ***لقد فهمتك*** ، إن ... " ، أو " ***لقد فهمت ما قلته ، لأنك ...*** " أو " ***أستطيع فهم ما تقوله ...*** " ، على سبيل المثال : " بما أنك تشعر بمرارة فى حلقك ، وأنك لست على ما يرام ، فهذا يعنى أنك تفكر فى عدم الذهاب إلى العمل " (تشير هذه الاستجابة إلى أن المستمع يفهم قصد ما يقوله المتحدث . فهذا هو مقصد المتحدث . وليس على المستمع أن يتفق مع المتحدث فى رأيه ولكن من المهم أن " يفهم " المستمع منطق أو " حقيقة " تجربة المتحدث . وحيث إن المتحدث قد صار كلامه مفهوماً ، فإن الإقرار بهذا يؤكد على أن المستمع " فهم الرسالة " ، وأن المتحدث ليس واهمًا) . وعلى المستمع أن يتأكد من أن المتحدث يشعر بأنه صُدِّق . وإن كان الأمر كذلك بالفعل ، فعندئذ ، ينتقل المستمع إلى مرحلة التعاطف ، وهى الخطوة الأخيرة .

٥ . يمكن التعبير عن التعاطف بإحدى العبارات التالية : " ***أستطيع تصور ما شعرت به من*** ... (على سبيل المثال) إحباط ، وذلك لأنك مضطر للغياب من العمل هذا اليوم . " وإن كان كلام المتحدث هذا عن الماضى ، فإن المستمع يستطيع أن يقول : " **أستطيع أن أتصور ما كنت تشعر به** ... " ويمكن استخدام هذه العبارات إن لم يعبر المتحدث عن مشاعرة صراحة وإن عبر المتحدث عن مشاعره صراحة فيمكن للمستمع أن يقول : " **أعرف أنك** ... " (وأفضل طريقة للتعبير عن المشاعر هى

استخدام كلمة واحدة مثل غضبان ، أو حزين ، أو مكتئب ، أو سعيد... إلخ ، أما إن استخدمت أكثر من كلمة واحدة كأن تقول : " أعتقد أنك تشعر بأنك لا تريد الذهاب إلى العمل " فأنت فى هذه الحالة تشير إلى أنك غير متأكد تماماً من فهمك لما يشعر) . وبما أن المرء لا يعرف على سبيل اليقين ما يشعر به الشخص الآخر ، فمن المهم أن تتحرى الدقة بأن تقول : " *هل هذا هو ما تشعر به ؟* " أو " *هل وصلنى ما تشعر به بصورة سليمة ؟* " وإن لم يستطع المستمع تصور المشاعر الحقيقية أو أساء فهم المشاعر التى عبر عنها المتحدث ، فعندئذ يجب على المتحدث أن يصرح بما يشعر به . علاوة على ذلك ، إن باح المتحدث بمشاعر أخرى لم يفهمها المستمع ، فعلى المستمع أن يعكس هذه المشاعر له ويسأله : " *هل هناك شىء آخر بخصوص هذه المشاعر ؟* " .

٦ عندما ينتهى المستمع من القيام بهذه الأجزاء الثلاثة كافة (العكس ، والتوكيد والتعاطف) فعندئذ عليه أن يقول : " *أود أن أستجيب الآن* " ، ثم يصبح المستمع هو المتحدث ، والمتحدث هو المستمع . وهنا قد يستجيب المتحدث (المستمع السابق) للرسالة التى سمعها ، أو يكون بإمكانه أن يعبر عن مشاعر أو أفكار تخصه هو .

٧ قد يبدو أن هذا التمرين مصطنع أو أنه طريقة متعبة للتعبير ، ولكنه طريقة جيدة للتأكيد على حدوث تواصل دقيق . تماما مثل تعلم أى مهارة ، حيث تكون صعبة فى البداية ، ولكن مع الممارسة ستصبح أكثر براعة . وعندما تتقنان التمرين عن ظهر قلب فسوف تكتشفان أنه لا ينبغى عليكما الالتزام بجميع خطواته المنظمة طوال الوقت . وسيصبح تواصلكما أكثر فاعلية . لكن تلك

الخطوات الثلاث ستكون ضرورية عندما تناقشان الموضوعات المثيرة للخلاف فقط ، أو عندما يفشل التواصل . وسوف تشعران فى النهاية بانخفاض فى ردود الفعل الحادة ، وستشعران بالأمان العاطفى والارتباط الشديد ببعضكما البعض .

٨ . والآن ، قم باستخدام عملية الحوار المكون من ثلاث خطوات كى تؤكد على ما عرفته عن نفسك بأدائك للتمرين ٢ ، تمرين التخيل . استبدلا الأدوار ، وعندما يحين دورك بأن تستمع فانتبه تماما لشريك حياتك . ثم اعكس ما يقوله شريك حياتك حتى تفهم مراده . ثم أكد على وجهة نظره ، وتواصل معه فى تعاطف . ربما تطرح أسئلة من شأنها التوضيح ، ولكن لا تحاول تحليل ما يقوله شريك حياتك أو تفسره أو تنتقده . وبينما تستمع له حاول أن تتخيل جراح شريك حياتك فى طفولته .

التمرين ٨ : إغلاق منافذ الهرب

الوقت : من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريبا

الغرض : يفى هذا التمرين بغرضين (١) لضمان أنكما سوف تمكثان سويا عندما تؤديان هذه التمارين . (٢) يزيد من مستوى المودة والألفة لديكما تدريجيا

تعليق : قوما بإنجاز هذا التمرين سويا .

إرشادات :

١ . تصور أن علاقتك بشريك حياتك يمكن تمثيلها بمستطيل له جوانب مثقوبة . تمثل تلك الفتحات منافذ الهرب ، أو دعنا

نصطلح على تسميتها بـ " المخارج الخاصة بك " ، وهى الطرق غير المناسبة التى تبحث من خلالها عن الأمان والسعادة ، والتى كذلك تعمل على استنزاف الطاقة من علاقتك بشريك حياتك . يمثل كل ركن من الأركان الأربعة مخرجا مأساوياً ــ كالانتحار أو الطلاق أو القتل أو الجنون . افحص أفكارك ومشاعرك كى ترى إن كنت تفكر فى الخروج من هذه العلاقة عن طريق أى من هذه المخارج الأربعة . فإن كان الأمر كذلك ، فإننى أحثك على أن تتخذ قرارا الآن بأن تغلق هذه المخارج الأربعة لفترة من الزمن حتى تستطيعا أن تؤديا هذه التمارين .



٢ . والآن ، خصصا أربع ورقات : اثنتين لكل واحد منكما . على الورقة الأولى قم بكتابة قائمة شاملة للمخارج العادية التى تستخدمها . والمقصود بالمخارج العادية الأشياء مثل : المبالغة فى الأكل ، أو التأخر فى العمل ، أو قضاء الكثير من الوقت مع الأطفال ـ أو أى شيء آخر تفعله كى تتحاشى شريك حياتك .

٣ . على الورقة الثانية ، اكتب قائمة خاصة بالمخارج التى تعتقد أن شريك حياتك يلوذ إليها

٤ . وباستخدام أسلوب " العكس " ـ الموصوف فى التمرين ٧ ـ استبدلا أدواركما بمشاركة هذه القوائم . اطلب من شريك حياتك تعليقه أو إضافته لهذه القائمة .

شريك الحياة أ : أعتقد أن أحد الأسباب التى تستدعيك لجلب العمل إلى البيت فى أيام العطلة الأسبوعية هو أنك تتحاشى قضاء الوقت معى .

شريك الحياة ب : أنت تعتقد أننى أجلب العمل من مكتبى إلى البيت حتى يتسنى لى عدم قضاء مزيد من الوقت معك . هل فهمتك جيدا ؟

شريك الحياة أ : ليس تماما ، أنا قلت إن أحد الأسباب التى تستدعيك لجلب العمل إلى البيت هو أنك تتحاشى قضاء الوقت معى . أعرف أن لديك أسباباً أخرى أيضا .

شريك الحياة ب : حسنًا ، أنت تقول إن أحد الأسباب التى تستدعيني للعمل فى العطلات الأسبوعية هو رغبتى فى أن أقضى وقتاً قليلاً معك . وربما يكون لدى أسباب أخرى أيضا ، هل هذا صحيح ؟

شريك الحياة أ : نعم ، لقد سمعتنى تماما .

٥ . قم باستكمال قائمة المخارج الخاصة بك عن طريق إضافة ما اقترحه شريك حياتك .

٦ . والآن ، وأنت تكتب قائمتك ضع علامة (✓) بجوار المخارج التى تكون أنت على استعداد للقضاء عليها أو تقليلها . وضع علامة (×) أمام المخارج التى تعتقد أنه من الصعب تغييرها .

٧ . قم بكتابة الاتفاق التالى ثم أكمل مكان النقط : " بداية من هذا الأسبوع (سجل التاريخ) أوافق على تخصيص المزيد من الوقت والنشاط من أجل علاقتى بشريك حياتى . أوافق بالتحديد على : ... " .

وها هو جزء من قائمة رجل ما واتفاقيته على تقليل مخارجه :

مخارج "بيل"

إجراء اتصالات العمل ليلا .
مشاهدة برامج كرة القدم أيام العطلة الأسبوعية .
السهر لوقت متأخر من الليل لمشاهدة التلفاز .
التخطيط دون مشاورة زوجتى .
الاستيقاظ بعد زوجتى .
العودة إلى البيت متأخرا عن موعد تناول الغداء .
عدم الانتباه لحديث زوجتى .
الذهاب للفراش متأخرا عن زوجتى .

الاتفاقية التى أجراها "بيل" : بداية من هذا الاسبوع الموافق من ٢١ إلى ٢٨ سبتمبر ، أوافق على أن أجعل ساعات المساء خالية من المكالمات الهاتفية الخاصة بالعمل . وإن اتصل بى أحد ، سأطلب منه أن يتصل بى فى ميعاد العمل . كما أننى أوافق على الذهاب إلى

الفراش قبل حلول الساعة ١١ مساءً ، وأن أستيقظ بحلول الساعة ٦:٣٠ صباحاً فى أيام العطلة الأسبوعية .

٨. فى بداية كل جلسة عمل تالية ، اجعل هناك بعض الوقت للحديث عن كمية الوقت التى تقضيها أنت وشريك حياتك معا كزوجين ، وقرر إن كنت ترغب فى إغلاق بعض المخارج الإضافية . (استخدم أسلوب العكس إن كنتما تختلفان فى الرأى) . فإن قررت أن قضاء المزيد من الوقت معا سوف يكون نافعاً ، فاسأل نفسك إن كنت على استعداد بأن تعمل للقضاء على أو تقليل أى نشاط آخر . دوّن اتفاقية مماثلة للاتفاقية المذكورة .

التمرين ٩ : إعادة الرومانسية

(راجع الفصل رقم ٨)

الوقت : ٦٠ دقيقة تقريبا .

الغرض : عن طريق إعلام شريك حياتك ببعض المعلومات المحددة بشأن ما يسعدك ، والاتفاق على إسعاد شريك حياتك بشكل منتظم ومستمر ، تستطيع أن تحول علاقتك بشريك حياتك إلى منطقة أمان .

تعليق : تستطيع القيام بالخطوات من ١ إلى ٣ بمفردك إن كنت ترغب فى ذلك . أما الخطوات الباقية فينبغى أن تقوما بها معاً .

إرشادات :

١ الخطوة الأولى ـ فى هذه العملية ـ هى تحديد ما يفعله شريك حياتك بالفعل فى الوقت الحالى كى يسعدك . خصص ورقة منفصلة ثم استكمل العبارة الآتية بكل الطرق التى تستطيعها .

على أن تكـون واضحًا وإيجابيًـا ، وأن تركـز علـى الاشـياء التـى تحــدث بانتظــام : *"أشـعر بـأن شـريك حيـاتى يحبنـى ويهتـم بـى عندما ..."*

أمثلة : يحضر لى كوب القهوة إن أصبح فارغاً .
يتركنى أقرأ الصفحة الأولى من الصحف قبله .
يُقبّلنى قبل أن يغادر البيت .
يتصل بى من العمل كى يتحدث معى فحسب .
يخبرنى بما يحدث معه من أشياء مهمة .
يقوم بتدليك ظهرى .
يخبرنى أنه يحبنى .
يسألنى عما أريده من المتجر .
يحضر لى هدايا مفاجئة .
يجلس بجوارى عندما نشاهد التلفاز .
يصغى إلىّ عندما أكون غاضبة .
يستشيرنى قبل أن يقوم بأى شيء .
يدعو لى ، ونصلى سويا .
نتناول عشاءً خاصا يوم الجمعة .
يرغب فى قضاء الوقت معى .
يمتدح مظهرى .

٢ والآن ، حاول أن تتذكر المرحلة الرومانسية فى حياتك مع شـريك حياتك . هـل هنـاك تـصرفات حنونـة تعودتمـا علـى القيـام بهـا لبعضكما البعض لم تعـد موجـودة الآن ؟ ومـرة أخـرى . خـصص

ورقة وأكمل الجملة التالية : *كنت أشعر بأنك تحبنى وتهتم بى عندما كنت ...*

أمثلة : تكتب خطابات غرامية لى .
تحضر لى الورد .
تضع يدك فى يدى بينما نمشى سويا .
تهمس فى أذنى بكلمات الحب .
تتصل بى كى تخبرنى أنك تحبنى كثيرًا .
ترغب فى السهر ليلا لنتحدث ، وترغب فى قضاء أوقات حميمية معى .

٣ . والآن فكر فى بعض التصرفات الحنونة والودودة التى كنت ترغب فيها دائما ، ولكن لم تطلبها من شريك حياتك قط . (لكن لا يجب أن تشير هذه التصرفات إلى المواضع التى تمثل مصدرًا للخلاف بينكما الآن) . وقد تكون هذه التصرفات عبارة عن أفكار خاصة تجول بخاطرك ، لكنك لم تصارح شريكك بها قبل ذلك . استكمل هذه العبارة : *أود منك أن ...*

أمثلة : تُدَلك ظهرى لمدة ٣٠ دقيقة متواصلة .
نخرج سوياً كلما أمكننا ذلك .
تشترى لى بعض المجوهرات فجأة .
نذهب إلى نزهة خلوية ثلاث مرات كل إجازة صيفية .
تحتضننى أثناء النوم .
تخرج للغداء معى مرة كل شهر .
تتلو على مسامعى قصة جميلة فى المناسبات الجميلة .

٤ . والآن ، قم بجمع القوائم الثلاث معاً ، على أن تشير إلى مدى أهمية كل تصرف من التصرفات الحنونة لك ، بأن تكتب رقما من ١ إلى ٥ بجوار كل تصرف . ويشير الرقم ١ إلى أن هذا التصرف " مهم للغاية " ، والرقم ٥ إلى أنه " ليس مهماً للغاية " .

٥ . قم بتبادل القوائم مع شريك حياتك ، ثم افحص قوائم شريك حياتك وضع علامة " X " بجانب العناصر التى لا تستطيع القيام بها فى الوقت الحالى . على أن تكون جميع التصرفات الباقية خالية من النزاع ، وأن تكون هذه الأمور متفقاً عليها . وبداية من الغد ، قم بأداء اثنين على الأقل من التصرفات المتفق عليها يوميًا ولمدة شهرين قادمين ، على أن تبدأ بالتصرفات التى يسهل عليك القيام بها . قم بإضافة المزيد من العناصر إلى قائمتك بمجرد أن تخطر ببالك . وعندما يقوم شريك حياتك بتصرف حنون تجاهك ، عبر عن شكرك له بطريقة تظهر تقديرك لهذا التصرف . وكما تتذكر من قراءة الفصل الثامن ، فإن هذه التصرفات الحنونة هى هبة وليست إلزاماً . افعل هذه التصرفات دون الالتفات إلى شعورك تجاه شريك حياتك ، وبغض النظر عن عدد التصرفات الحنونة التى يقوم بها شريك حياتك تجاهك .

٦ . إن كنت تشعر - أنت أو شريك حياتك - بمعارضة تجاه هذا التمرين ، فاستمرا فى القيام بالتصرفات الحنونة حتى تستطيعا التغلب على هذا الشعور بالمعارضة .

التمرين ١٠ : قائمة المفاجآت

الوقت: من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة تقريبا .

الغرض : الغرض من هذا التمرين هو زيادة التصرفات الحنونة المذكورة فى التمرين رقم ٩ ، وذلك حتى تضيف إلى حياتك سعادة غير مسبوقة ، علاوة على شعورك بالأمان والارتباط بشريك حياتك .

تعليق : يجب أن تقوم بهذا التمرين بمفردك ، كما يجب أن تبقيه سرًا عن شريك حياتك .

إرشادات :

١ قم بإعداد قائمة تحتوى على الأشياء التى تستطيع القيام بها لشريك حياتك ، والتى من شأنها أن تكون ممتعة له تماما . لا تخمن ، بل قم بإعداد القائمة مسترشدًا بالأشياء التى قمت بها من قبل وأسعدت شريك حياتك فى الماضى ، أو استنتجها من تعليقات أو تلميحات شريك حياته . تحر وفتش عن رغبات وأمنيات شريك حياتك الخفية . احتفظ بهذه القائمة بعيدًا عن شريك حياتك طوال الوقت .

٢ . اختر عنصراً من هذه القائمة وفاجئ شريك حياتك به فى هذا الأسبوع . تأكد من القيام بهذا العمل مرة كل أسبوع على الأقل ، وفى أوقات عشوائية ، حتى يصعب على شريك حياتك توقع المفاجأة .

٣ . قم بتسجيل تاريخ كل مفاجأة قمت بها .

٤ على ورقة منفصلة ، قم بتسجيل تاريخ المفاجآت التى قام بها شريك حياتك تجاهك . وَلتشْكره على كل واحدة منها .

تمرين ١١ : قائمة التسلية

الوقت : من ٢٠ — ٣٠ دقيقة تقريبا .

الغرض : تم تصميم هذا التمرين كى يعمق العلاقة العاطفية بينكما ، ويعزز من شعورك بالأمان والمتعة .

تعليق : قوما بهذا التمرين سوياً .

إرشادات :

١. قم بإعداد قائمة بالأنشطة المسلية والمثيرة التى تود القيام بها مع شريك حياتك . قد تتضمن هذه الانشطة تجارب مشتركة مع شريك حياتك . على سبيل المثال : لعب التنس معا ، أو المصارعة بالأذرع ، أو السباحة سويا ، أو التدليك ، أو الدغدغة ، أو لعبة " نط الحبل " ، أو قيادة الدراجة .

٢. والآن شارك بقائمتك مع شريك حياتك وقوما بإعداد قائمة ثالثة بحيث تجمع بين جميع اقتراحاتكما .

٣. اختارا أحد الأنشطة من القائمة وقوما بها هذا الأسبوع .

٤. قد تجد بعض المقاومة من الاشتراك فى مثل هذه الأنشطة الطفولية ، لا سيما إن كنت تعانى من علاقة متضاربة . من المهم القيام بهذا التمرين على أية حال ، وَلْتقاوم هذه المانعة ، ولتجرب هذه العودة الموجزة إلى الطفولة .

تمرين ١٢ : التمدد

(راجع الفصل ١٠)

الوقت : من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريباً .

الفرض : إن الغرض من هذا التمرين هو إخبارك بأشد احتياجات شريك حياتك ، وإتاحة الفرصة لك كي تغير من تصرفاتك حتى تشبع هذه الاحتياجات . وبينما تمارس هذا التمرين ، فسوف تبرأ جراح شريك حياتك ، وسوف يصبح شخصاً حنوناً .

تعليق : هذا تمرين مهم للغاية ، وأوصيك بأن تجعله من أهم أولوياتك .

إرشادات :

١. إن الخطوة الأولى من هذا التمرين هى تحديد الرغبات التى تقبع خلف احباطاتك . قم بإعداد قائمة شاملة ـ على ورقة منفصلة ـ بكل الأشياء التى تسبب لك الإحباط من شريك حياتك ، ومتى تشعر بالغضب تجاه شريك حياتك ، أو بالخوف أو بالشك أو بالاستياء أو بالجرح أو بالألم ؟ وها هو جزء من قائمة مماثلة :

قائمة " جينى "

أشعر بالاستياء عندما ...

تقود السيارة بسرعة كبيرة .

تغادر البيت دون أن تخبرنى إلى أين أنت ذاهب .

تنتقدنى أمام الأولاد .

تقلل من سلطتى على الأولاد .

تقرأ الجرائد أثناء الغداء .

تنتقدنى بطريقة مازحة أمام الأصدقاء .

لا تنتبه لما أقول .
تبتعد عنى عندما أكون حزينة أو عندما أبكى .
تنتقدنى لأننى لست حازمة .
تنتقدنى لأننى لا أدير شئون البيت جيداً .
تشير دائما إلى أنك تحصل على راتب أعلى من راتبى .

٢. والآن ، خصص ورقة أخرى ، ودون عليها الرغبة التى تكمن خلف كل إحباط من إحباطاتك . ولْتترك بعض السطور بعد كل رغبة . لا تدون الإحباط ، فقط دون الرغبة . (وهذا ضرورى للغاية ، لأنك سوف تظهر هذه الورقة لشريك حياتك) .

مثال :

الرغبة (تتفق مع أول إحباط من الإحباطات المذكورة سابقا) :
أود أن أشعر بالأمان والارتياح عندما تقود السيارة .

٣. وتحت كل رغبة ، اكتب طلبا محددا يساعدك على إشباع هذه الرغبة . من المهم أن يكون طلبك إيجابياً ، ويصف سلوكاً بعينه .

أمثلة

الرغبة : أود أن أشعر بالأمان والارتياح عندما تقود السيارة .
الطلب : عندما تقود السيارة ، فإننى أود أن تلتزم بالسرعة المقررة . وإن كانت ظروف الطريق سيئة ، فإننى أود أن تقود السيارة بمزيد من البطء .

الرغبة : أود أن تخفف عني عندما أكون حزيناً
الطلب : عندما أخبرك أنني حزين ، فإنني أود منك أن تحتضنني ، وأن تنتبه إلىّ تماما .

لاحظ أن هذه المطالب خاصة بالتصرفات الإيجابية وأنها ومحددة ، وأن الطلب التالى يعتبر طلبا رديئا لأنه غير واضح أو محدد .

طلب غامض : أود أن تكون حنوناً .

لا بد من إعادة صياغة هذا الطلب ليكون أكثر تفصيلاً كما يلى :

طلب محدد : أود أن تحتضننى بدفء بمجرد أن تعود من العمل .

أما الطلب التالى فهو مثال سيئ ، وذلك لأنه سلبى :

طلب سلبى : أود أد تتوقف عن الصياح فى وجهى عندما أكون حزينة .

لا بد من إعادة صياغة هذا الطلب ليصف سلوكاً إيجابياً :

طلب إيجابى : عندما تصيح فى وجهى ، فإننى أود أن تستخدم نبرة عادية من صوتك .

٤. شارك بقائمتك الثانية (القائمة التى تحتوى على المطالب والرغبات ، لا الإحباطات) مع شريك حياتك حاول استخدام مهاراتك فى التواصل من أجل توضيح كل رغبة وطلب ، كى

يفهمها شريك حياتك بوضوح . أعد صياغة الطلب عند اللزوم ، حتى يعرف شريك حياتك ، بالضبط ، السلوك الذى تريده .

٥. والآن ، استرد قائمتك من شريك حياتك ، وقم بتصنيف كل طلب على الجانب الأيسر من الصفحة ، بداية من الرقم ١ حتى الرقم ٥ ، على أن يشير الرقم إلى أهمية هذا الطلب بالنسبة لك . فالرقم ١ يشير إلى أن هذا الطلب " مهم للغاية " ، والرقم ٥ يشير إلى أنه " ليس مهما للغاية "

٦. تبادلا القوائم مرة أخرى حتى يعرف كل منكما طلبات شريك حياته ، ثم اكتب من رقم ١ إلى رقم ٥ على الجانب الأيمن من الورقة ، كى تشير إلى مدى صعوبة منح هذا الطلب بالنسبة لك ، ويشير الرقم ١ إلى أن هذا الطلب " صعب للغاية " ، والرقم ٥ إلى " عدم صعوبة هذا الطلب على الإطلاق "

٧. احتفظ بقائمة شريك حياتك . ابتداءً من اليوم ، سيكون لديك الفرصة لتمنح شريك حياتك ثلاثة أو أربعة طلبات سهلة كل أسبوع . وتذكر أن هذه السلوكيات هى هبة منك . وبغض النظر عما تشعر به تجاه شريك حياتك ، ودون الالتفات إلى كثرة التغييرات التى يقوم بها شريك حياتك ، فالتزم بجدول زمنى تعتمد عليه بحيث يحتوى ـ على الأقل ـ على ثلاثة أو أربعة تغيرات سلوكية فى الأسبوع . (وبمرور الوقت ستجد فى نفسك الرغبة فى إضافة المزيد من الطلبات لقائمتك) .

تمرين ١٢ : احتواء الغضب

الوقت : حوالى ٣٠ دقيقة لدراسة التعليمات ، وممارسة التمرين .

الغرض : يسمح لك هذا التمرين بالتعبير عن غضبك واستيائك من شريك حياتك فى جو آمن وبنّاء .

تعليق : سيصبح هذا التمرين طريقتكما المثالية للتعامل مع الغضب . ومن المهم للغاية أن تستخدما هذا الأسلوب ، حتى وإن وجد أحدكما أن هذا الأسلوب يسهل القيام به .

إرشادات :

١. عندما يشعر أى منكما بإحباط شديد ، فعليه أن ينبه شريك حياته ، بأن يقول : " أشعر بالإحباط " (أو " أشعر بالغضب ") فهل أنت مستعد لتستمع إلى ؟ " . تدربا على ذلك الآن .

٢. عندئذ ، ينبغى أن يأخذ شريك الحياة المتمالك نفسه نفسا عميقا ، ثم يحاول أن يتصور شريك حياته الذى يشعر بالإحباط ـ كطفل مجروح المشاعر ثم يشير إلى استعداده للإنصات . وإن كان شريك الحياة المتمالك نفسه مشغولاً فعليه أن يحاول ترتيب نفسه كى يكون موجودا بأسرع ما يمكن ، ويفضل أن يكون ذلك فى غضون الخمس أو العشر دقائق القادمة .

٣. وبمجرد أن يستعد شريك حياتك للاستماع ، فعليك أن تعبر بإيجاز عن إحباطك . وعليك ـ كشخص غاضب ـ أن تلتزم بالقواعد ، وهى أنك قد تصف السلوك الذى يصيبك بالإحباط إلا أنه غير مسموح لك بأن تطلق على شريك حياتك أسماء يمكن

أن تسيء له ، أو أن تنتقد شخصيته (على سبيل المثال : يمكن أن تقول : " أشعر بالغضب لأنك نسيت إرسال الشيك بالبريد " ، ولكن لا تقل : " أنت غير قادر على تحمل المسئولية ! ") وقد تعبر عن غضبك بصوتك ، ولكن لا تلمس شريك حياتك بطريقة عدوانية ، أو أن تخرب أى شيء بالمنزل .

تدرب على التعبير عن غضبك في ذلك الوقت ، بإمكانك أن تبتكر العبارة الخاصة بك ، أو أن تستخدم العبارة التالية : " لقد شعرت بالغضب عندما كنت تقاطعني ليلة أمس ! شعرت كما لو كنت تتجاهل ما أقوله ! " .

٤. وبمجرد أن تعبر عن إحباطك ، فينبغي أن يقوم شريك حياتك بإعادة صياغة العبارة المعبرة عن الإحباط دون أن يستجيب ، باستخدام الأسلوب الموصوف في تمرين العكس : " فهمت أنك كنت مكتئباً للغاية ، لأنني لم أسمح لك بالحديث ليلة أمس ، وأنك شعرت بأنني كنت أتجاهلك " . وبالقيام بهذه العملية ، يؤكد شريك حياتك حقك في الغضب ، ولكن ليس بالضرورة أن يتفق مع ما تقوله .

٥. وما إن وصلت الرسالة وقام شريك حياتك بإعادة صياغتها ، فإن الشخص الغاضب يستطيع أن يحول الإحباط إلى طلب لتغيير السلوك ويقوم بإضافته للقائمة الخاصة به .

تمرين ١٤ : أيام احتواء الغضب

(راجع الفصل رقم ١١)

الوقت : ١٥ دقيقة تقريبًا لدراسة التعليمات .

الغرض : يقوم هذا التمرين بزيادة التأثير العلاجي للتمرين رقم ١٣ " احتواء الغضب " على مدار فترة طويلة من الزمن ، الأمر الذى سوف يسمح بظهور المشاعر العميقة ، ويعمل على تقليل الخوف من الغضب عند كل من الشريكين .

تعليق : هذا التمرين اختيارى .

إرشادات

١. إن تمرين " أيام احتواء الغضب " هو امتداد للتمرين السابق . ففى اليوم الأول من هذا التمرين ينبغى أن يقوم أى منكما بدور الشخص الذى سوف يعبر عن غضبه ، بينما يقوم الآخر بدور الشخص الذى سوف يحتوى هذا الغضب . وإن كنت أنت الطرف المستاء ، فأنت حر فى التعبير عن إحباطاتك فى أى وقت . وطوال اليوم ، دون أن تشعر بالخوف من أى رد فعل سلبى . فشريك حياتك سيستمع إليك ويعيد صياغة ما تقول ، ولكن ، ليس مسموحاً له الاستجابة بطريقة عدوانية أو دفاعية .

٢. وفى اليوم التالى ينبغى أن تتبادلا الأدوار . ومن المهم أن تتبادلا الأيام بينكما ، كى تكتسبا الخبرة للقيام بالدورين .

٣. تنطبق القواعد المذكورة فى تمرين " احتواء الغضب " على هذا التمرين أيضا لا تصف شريك حياتك بأية أسماء ، ولا تقم

بإبداء أى ملاحظات مهينة ، أو تقدم على ضربه ، أو إتلاف أى شيء بالمنزل .

٤. ومرة أخرى ، تستطيع أن تحول إحباطاتك إلى طلبات لتغيير السلوك فى مرحلة أخرى .

تمرين ١٥ : تكامل الذات

(راجع الفصل رقم ١٢)

الوقت : من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة تقريباً .

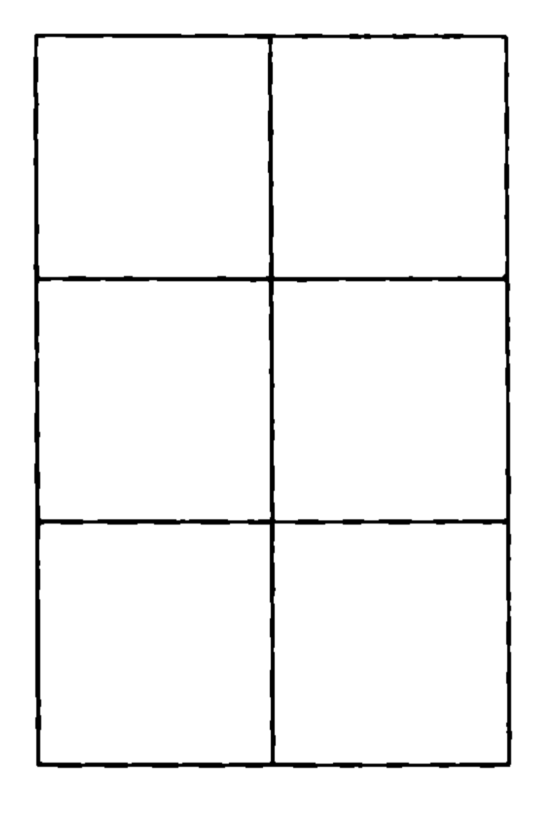
الغرض : الغرض من هذا التمرين هو تحقيق التكامل مع جوانب ذاتك المفقودة ، وذاتك المنكرة ، وكذلك مع شخصيتك الزائفة ، مما سوف يجعلك أكثر وعيًا بجوهر ذاتك .

تعليق : لأنك أديت ، بإخلاص ، هذه التمارين لعدة أسابيع ، فأنت ، هكذا ، قد عززت من إدراكك لذاتك الحقيقية عن طريق القضاء على ذاتك المزيفة ، وعلاج ذاتك المُنكرة ، واستعادة ذاتك المفقودة . وقد تم تصميم هذا التمرين كى يساعدك على أن تكون واعيا بهذه التغييرات . يمكنك القيام بهذا التمرين بمفردك أو مع شريك حياتك .

إرشادات

١. خصص ورقة ، وارسم بها خطا رأسيا حتى منتصف الورقة .

٢. والآن ، ارسم خطوطاً أفقية ، حتى تنقسم الورقة ، أفقياً إلى ثلاثة أجزاء . لا بد أن تكون الصفحة مقسمة إلى ستة مربعات متساوية ، كما هو موضح أدناه



٣. تصفح كراستك حتى تعثر على الجزء الخاص بتسجيل الصورة الذهنية (التمرين ٣) ، وصورة شريك حياتك (تمرين ٥) . فى المربع الأعلى الموجود على يمين الورقة - التى قمت بتقسيمها لتوك - قم بكتابة الخصال السلبية المهيمنة على والديك ، وكذلك على شريك حياتك ، صنف هذه الخصال على أنها " ذاتى المنكرة " . فكر فى مدى صحة هذه الخصال السلبية فيك . هل أخبرك أحد - لا سيما شريك حياتك - بأنك تمتلك هذه الخصال ؟ افترض ، فى الوقت الحالى ، أن هذه الخصال تصفك أنت . كيف سيكون سلوكك إن لم تكن لديك هذه الخصال ؟ اكتب وصفا - فى المربع الأعلى الأيمن - للشخص الذى ستكون مثله بدون وجود هذه الخصال السلبية . على أن تكون عباراتك قصيرة وإيجابية ، وأن تبدأ بالضمير " أنا " . على سبيل المثال : " أنا رؤوف " ، " أنا أتحمل المسئولية " ، " أنا طموح " .

٤. في المربع الأوسط ـ الموجود على يمين الورقة ـ قم بكتابة الخصال الإيجابية لوالديك ، وكذلك الخصال الإيجابية لشريك حياتك . ربما تكون بعض هذه الخصال الإيجابية هي وصف لذاتك المفقودة ، أو هي أجزاء من شخصيتك التي قمت بكبتها أثناء الطفولة . صنف هذا المربع بـ " ذاتي المفقودة " . انظر إلى هذا المربع واسأل نفسك : هل سألك شريك حياتك من قبل ـ أو أى فرد آخر مهم في حياتك ـ بأن تطور من هذه الخصال ؟ وبافتراض أن هذه الخصال تمثل تلك الجوانب المكبوتة من شخصيتك ، فكيف ستتصرف ، أو كيف ستكون شخصيتك إن كنت تمتلك فعلاً هذه الخصال ؟ اكتب إجاباتك في المربع الأوسط على يسار الورقة . ومرة أخرى ، استخدم عبارات إيجابية وبسيطة في الزمن المضارع البسيط : " أنا مبدع " ، " أنا روحاني " ، " ضميرى حى " ، " أنا مبتكر " .

٥. فكر في الخصال التي يجب عليك تطويرها ، كي تحصل أو تُبْقي على حب شريك حياتك لك ، وكذلك فكر في أنواع الأشياء التي يمكن أن تفعلها اليوم كي تحاول الحصول على حب الآخرين . قم بكتابة هذه الخصال في المربع السفلى ، على الجانب الأيمن من الورقة . (أمثلة " أحاول أن أكون مثاليا " ، " أنا مذعن " ، " أنا أجيد تحمل المسئولية " ، " دائما أحاول أن أسعد الآخرين " ، " لا أعبر عن غضبي ") صنف هذا المربع بـ " ذاتي المزيفة " . والآن فكر في الطريقة التي كنت ستتصرف بها إن كنت متحررا من هذه الخصال التي تكيفت معها . قم بكتابة هذه الخصال والسلوكيات التي ستمتلكها في المربع السفلى الأيسر . استخدم عبارات إيجابية وبسيطة " أنا حازم " ،

" أستطيع أن أعبر عن غضبي " ، " أستطيع أن أسترخى ، ولا أحاول أن أكون مثاليا "

٦. فوق المربعات الثلاثة ، وعلى الجانب الأيسر من الورقة اكتب " ذاتى الحقيقية " . فهذه المربعات الثلاثة الموجودة على يسار الورقة هي وصف لقدراتك وخصالك الحقيقية . اقرأ هذا الوصف مرة كل أسبوع . وبينما تقرأ هذا الوصف ، لاحظ الصفات الموجود في الوصف ، والتى لا تتفق مع واقعك الحالى . وتصور أنك تغيرت حتى تشعر بمصداقية الوصف .

تمرين ١٦ : تصور الحب

الوقت : دقيقة واحدة ، ثلاث مرات يومياً .

الغرض : يعمل هذا التمرين على زيادة التغييرات الإيجابية التى قمت بها فى علاقتك الزوجية من خلال القوى الإيحائية للتصور .

تعليق : يجب أن يكون هذا التمرين بمثابة التأمل ، يومياً .

إرشادات

١. قم بالتالى ثلاث مرات يومياً : أغلق عينيك ، خذ عدداً من الأنفاس العميقة ، ثم تصور شريك حياتك . حاول تنقيح الصورة تدريجيا حتى ترى شريك حياتك ؛ كشخص متكامل ، تعرض للجرح بالطرق التى أصبحت عليما بها الآن . احتفظ بهذه الصورة فى عقلك ، وتخيل أن حبك يعالج جراح شريك حياتك .

٢. والآن ، تخيل طاقة الحب التى تبعثها لشريك حياتك وهى تعـود إليك مرة أخرى ، لتعالج جراحك أنـت تخيـل أن هـذه الطاقـة تتدفق ذهابًا وإيابًـا بينكمـا فـى تذبـذب مـستمر . وعنـدما تنتهـى الدقيقة ، افتح عينيك ، وعُدْ إلى حياتك الطبيعية .

البحث عن المساعدة المتخصصة

ربما يحتاج بعضكم لتعميق فهمه عن الزواج ، والحصول على مهارات إضافية بشأن العلاقة الزوجية عن طريق أحد المعالجين المتخصصين في علاج مشاكل العلاقات الزوجية . ولحسن الحظ ، فإن معالجة العلاقات الزوجية لم تعد وصمة عار ، مثلما كان ينظر بعض الناس لها منذ سنوات . ففى الماضى ، لم يقم بطلب العلاج ممن كانوا يشعرون بألم شديد سوى الشجعان فقط . أما الآن فهناك العديد والعديد من الأزواج الذين يقررون البحث عن هذه المساعدة قبل وقوع مشاكل يتعذر علاجها في علاقاتهم الزوجية . فهم يريدون تعزيز جودة حياتهم ، ويدركون أنه لا يوجد ما هو أفضل من علاقة حب قوية . فهم يعتقدون أن الذهاب إلى معالج متخصص في العلاقات الزوجية ليس مختلفا عن الذهاب لأى معلم ماهر : فأنت تتعلم بسرعة وبشكل أفضل إذا حصلت على التوجيه من شخص خبير .

ومن بين فوائد زيارة الطبيب المعالج هو أنك سوف تُسَرِّع من عملية تطبيق ما تتعلمه في الحياة . يستطيع المعالج مساعدتك على أن تعالج نقاط ضعفك ، وأن تطبق ما تتعلمه نظريًا بصورة عملية ، وهو الأمر الذى قد يستغرق شهوراً ، أو ربما سنوات ، إذا حاولت تحقيقه بمفردك . وبناء على ذلك سوف تحقق هدفك بأقل مجهود إذا لجأت إلى المعالج .

كما أن هناك سببا آخر للسعى وراء الحصول على مساعدة المعالج ، وهو أنه يعطيك كماً إضافياً من مشاعر الأمن والمساندة . وعندما تقوم

بتنفيذ مادة جديدة وتبدأ فى الشعور ببعض القلق ، فإن المعالج سيساعدك على تجاوز مخاوفك . ونتيجة لهذا الدعم وهذه البصيرة فستكون ، على الأرجح ، قادرًا على أن تمضى للأمام قدما ، بدلا من التراجع والتقهقر إلى منطقة قد تبدو آمنة . وهذا ينطبق خصوصاً على الأزواج الذين يعانون من العديد من المشاكل الضخمة في علاقاتهم الزوجية .

أما السبب الأخير للسعى وراء الاستشارة المتخصصة ، فهو خلق بيئة منظمة لنمو علاقتك الزوجية . فإن كنت تشعر بأنك تفتقر إلى الانضباط والحماس ، فالزيارة الأسبوعية ودفع قدر من المال لمعالج العلاقات الزوجية سوف يمنحك مزيدا من الحافز .

إن كنت مهتماً بالعمل مع أحد المعالجين ، فلدىّ لك بعض التوصيات العامة . نصيحتى هى أن تبحث عن معالج خبرته الأولى هى معالجة العلاقات الزوجية ، وليس معالجة الأفراد ، وذلك حتى يكون خبيرا بمصاعب العلاقات الزوجية . علاوة على ذلك ، فإننى أوصيك بأن تبحث عن معالج على استعداد للعمل معكما سوياً ، فيما يشار إليه فى الدوائر المتخصصة بأنه " المعالجة المشتركة للعلاقات الزوجية " . وإن كنتما تزوران معالجين منفصلين أو نفس المعالج فى أوقات مختلفة ، فقد تركزان ، دون وعى ، على القضايا التى تساعد على العيش باستقلالية ، لا تلك التى تساعدكما على العيش بانسجام كزوجين . فالإسهاب فى التفكير بشأن الأمور التى لا ترتبط مباشرة بعلاقتك قد تساعدك أنت كفرد . بينما هناك بعض الأدلة على أنها ليس الطريقة الأفضل لتعزيز زواجك . فعندما تذهب إلى المعالج أنت وشريك حياتك معا ، فسوف تريان ، بوضوح ، كيف تؤثر مسائلكما الشخصية على علاقتكما ببعضكما البعض ، وأن كلاً من المسائل الشخصية وتلك المتعلقة بالعلاقة الزوجية يمكن تسويتها معاً ، والوصول إلى حل فيها .

كيف تختار معالج العلاقات الزوجية ؟ إن من يمتهن علاج العلاقات الزوجية قد يكون رجل دين ، أو باحثاً اجتماعياً ، أو طبيباً نفسياً ، أو عالم نفس ، أو معلماً ، أو - في بعض الدول - شخصاً يمتلك آراء قوية بشأن الزواج . ويختلف مقدار التدريب الذى يحصل عليه المعالجون من شخص لآخر ، بل قد لا يحصل أحدهم على أى تدريب على الإطلاق . في بعض الدول ، كل ما هو مطلوب لمزاولة مهنة معالجة العلاقات الزوجية هو مجرد توصية من شخص لديه هذه الرخصة بالمزاولة . ولهذا السبب ، فمن الحكمة أن تختار معالجا بناء على توصية من الأصدقاء ؛ أو رجل دين قام بتوصية العديد من الأزواج قبلك بالذهاب لمعالج معين . وإن لم تكن قادرا على الحصول على هذه التوصية من أحد ، فيمكنك البحث في دليل الهاتف في العناوين التالية " الجمعية الأمريكية للمستشارين " ، أو " الجمعية الأمريكية لعلاج الأسرة والزواج" أو "جمعية الإخصائيين الاجتماعيين" أو " استشاريو الزواج" أو " الصحة النفسية" . وإن كنت تعيش في مدينة كبيرة ، فربما تجد مؤسسة متخصصة للتوصية والإحالة ، يمكن أن تطابق حالتك مع المعالج المناسب

وعندما تحصل على اسم المعالج الذى تراه مناسباً ، فعليك باستيضاح العديد من الأمور في بادئ الأمر ، فتأكد أولاً أن هذا المعالج معتمد تماما من منظمة معترف بها ، كالجمعية الأمريكية لمعالجي العلاقات الزوجية والأسرة ، أو الجمعية الأمريكية للاستشاريين ، أو الجمعية النفسية الأمريكية ، أو الجمعية الأمريكية لعلماء النفس . وعندما تقتنع بأن هذا المعالج يفي بالمعايير الأولية ، فعليك بالقيام بمقابلة تمهيدية لترى ما إذا كنت تشعر بالارتياح للعمل معه (بعض المعالجين يتنازلون عن مستحقاتهم في هذه الاستشارة الأولية) اكتشف وجهات نظر هذا المعالج عن معالجة العلاقة الزوجية . ومن المهم أيضا أن تثق بفراستك

فأنت تبحث عن معالج هو فى الأصل شخص ودود وحنون . ومفعم بالمشاعر ليمنحك شعورا بالأمان والثقة . حتى وإن كنت تحب هذا المعالج ، فمن الحكمة أن تقوم بالمقابلة مع أكثر من معالج حتى تكون لديك قاعدة للمقارنة .

أما إذا كنت مهتما بالعمل مع معالج تدرب ، على وجه الخصوص . على معالجة العلاقات الزوجية باستخدام أسلوب الصورة الذهنية ، أو كنت ترغب فى الحصول على ورش العمل الخاصة بى ، فالرجاء زيارة موقعى الإلكترونى على شبكة الإنترنت : www.imagotherapy.com

لقد وضع الدكتور «هارفيل هندريكس» بالاشتراك مع زوجته «هيلين لاكيلى هانت» - الحاصلة على درجتى الماجستير ودبلومة الجمعية الطبية - الأسس لأسلوب علاج العلاقات الزوجية عن طريق الصورة الذهنية، وهى عبارة عن عملية علاجية فريدة من نوعها، تصلح لكى يستخدمها الأزواج والأشخاص المقبلون على الزواج، والآباء والأمهات. إن «هارفيل» مستشار يقدم النصح للأزواج من واقع خبرة تمتد لأكثر من ثلاثين عاماً فى مجال العلاج، والمجال



الأكاديمى. وهو يعمل فى علاج العلاقات الزوجية من خلال عيادته الخاصة، وكذلك يقيم ورش عمل للأزواج، ويقوم بتدريس أساليب علاج المشاكل الزوجية، كما أنه يلقى المحاضرات فى الندوات العامة. أما «هيلين» فهى طبيبة نفسية وناشطة فى مجال حقوق المرأة. ولقد تم ترشيحها لدخول قائمة أكثر النساء شهرة بفضل أعمالها فى مجال تحفيز المرأة. ولقد أنجبا ستة أطفال، وهما يعيشان بين نيوجرسى ونيوميكسيكو.

كيف تحصل على الحب الذى تريده؟

صدر هذا الكتاب لأول مرة عام ١٩٨٨، ولقد ساعد آلاف الأزواج على الحصول على علاقات زوجية أكثر حباً ودعماً وإرضاء للطرفين. فى هذا الكتاب، الفريد من نوعه، يعرض الدكتور «هارفيل هندريكس» خبراته التى تعلمها عن سيكولوجية الحب عبر أكثر من ثلاثين عاماً من العمل كمعالج، وبالتالى سوف يساعدك على تحويل علاقتك الزوجية إلى مصدر متدفق للحب والوئام. فى هذه الطبعة الجديدة من هذا الكتاب، أضاف «هارفيل هندريكس»، وزوجته «هيلين لاكيلى» مقدمة جديدة تصف الأثر العميق الذى أضفاه هذا الكتاب على العلاقات الزوجية للعديد من الناس على مر السنين. ولسوف يساعدك هذا الكتاب - من خلال أسلوبه المتدرج - على إيجاد شراكة يظللها الحب والدعم المتجددين فى علاقتك الزوجية.

«إن هذا الكتاب يزوّد الأزواج بخريطة طريق للوصول إلى علاقة أكثر حميمية وأكثر شاعرية، فهو أكثر الكتب التى قرأتها تفهماً لحميمية العلاقة الزوجية».

- دكتور «ماريون سولومون»

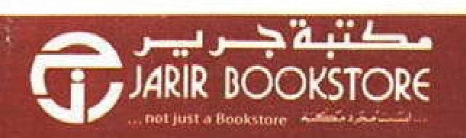
«هذا الكتاب يمثل علامة فارقة، فهو أكثر الكتب التى قرأتها وضوحاً وإقناعاً حول مشاكل العلاقات الزوجية المعقدة».

- «آن روبرتس»، الرئيسة السابقة لصندوق «آل روكفلر»

«يقدم هارفيل هندريكس أفضل البرامج التى رأيتها فى حياتى لمساعدة الزوجين على علاج مشاكلهما عن طريق استخدام طاقة الحب والكره لدى كل منهما».

- «تى. جورج هاريس»، رئيس تحرير مجلة أمريكان هيلث





صورة الغلاف © المصور آرثر كوهين